

Согласовано:

Директор общеобразовательного учреждения

Директор МБОУ «Семилетие» МБОУ Жулькин Е.В.



Утверждаю:

Директор ООО «ВОСХОД»

Бубнова В.С.



ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся

Начальных классов с 01.03.2024 год

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (230/10)	240		434,74	14,2	16,9	57,1
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	3	Бутерброд с сыром	20/20		90,76	5,27	2,1	17,63
			495	93-46	565,5	20,0	19,0	84,2

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/309	Биточки куриные (окорочка) с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	250		396,17	14,22	18,52	25,36
	349	Компот из изюма	200/20		114,8	0,35	0,08	29,85
		Хлеб пшеничный	30		70,14	4,73	0,6	28,97
			500	93-46	581,11	19,3	19,5	84,18

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	223	Запеканка творожно-рисовая с повидлом (190/20)	210		338,3	19,59	14,2	60,73
	175	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Печенье 4 шт.	76,8		201,7	1,04	6,7	14,8

			501,8	93-46	580	21,1	20,9	85
--	--	--	-------	-------	-----	------	------	----

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	234/312	Котлета рыбная с соусом (50/50) с картофельным пюре (150)	250		383,17	13,99	18,07	43,20
	342	Компот из яблок	200/20		114,6	0,16	-	9,4
		Хлеб пшеничный	30		70,14	4,73	0,6	28,97
			500	93-46	567,91	18,88	18,67	81,6

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	252/309	Колбаса отварная с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	250		462,9	13,2	18,6	43,8
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	35		81,83	5,51	0,7	33,7
			500	93-46	584,73	19,25	19,3	86,97

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	175	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	230/10		326,8	11,9	12,4	51,6
	243	Сосиска отварная	35		161,53	3,29	5,25	0,14
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	20		46,76	3,15	0,4	19,3
			510	93-46	575,09	18,87	18,05	80,51

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	279/302	Тефтели куриные (окорочка) с соусом (60/50) с гречей отварной	260		431,05	16,43	19,3	39,49

	(150)						
	342	Компот из яблок	200/20		114,6	0,15	27,88
		Хлеб пшеничный	20		46,76	3,15	19,3
			500	93-46	592,41	19,74	86,67

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	204	Макаронные изделия с тертым сыром (200/20)	220		398,66	11,64	11,7	39,1
	175	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Бутерброд с колбасой	25/30		148,64	7,03	7,7	35,18
			490	93-46	587,3	19,2	19,4	83,75

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/309	Котлета куриная (окорочка) с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	250		403,46	14,52	19,02	44,3
	349	Компот из изюма	200/20		114,8	0,35	0,08	29,85
		Хлеб пшеничный	30		70,14	4,73	0,6	28,97
			500	93-46	588,4	19,6	19,7	84,1

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (230/10)	240		458,64	7,89	17,7	50,63
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	3	Бутерброд с сыром	20/20		90,76	7,98	2,1	23,9
			495	93-46	589,4	19,4	19,8	84,0