

Согласовано:

Утверждаю:

Директор общеобразовательного учреждения

Директор МБОУ «Совет» *Е.В. Кузьмин*



Директор ООО «ВОСХОД»

Бубнова В.С.



ООО «ВОСХОД» Примерное меню обедов ТЖС с 09.01.2024 г.

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед								
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250		284	6,8	6,98	25,13
	252/309	Колбаса отварная с соусом (30/50) с макаронами отварными (100)	180		381,6	15,68	20,17	58,51
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб ржаной	50		116,9	3,94	0,5	24,14
			695	70-38	822,5	26,95	27,65	117,25

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	111	Суп вермишелевый	250		283,1	10,3	5,2	40,5
	234/312	Котлета рыбная с соусом (40/50) с картофельным пюре (100)	190		395,09	12,72	22,05	46,73
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб ржаной	45		105,21	3,55	0,45	21,73
			700	70-38	823,4	27,1	27,7	118,4

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250		251,4	3,54	5,9	13,75
	312	Картофельное пюре с соленым огурцом	150/35		442,4	17,84	20,35	68,79
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб ржаной	50		116,9	3,94	0,5	24,14
			700	70-38	850,7	25,85	26,75	116,15

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед								
	102	Суп картофельный с горохом	250		246,43	4,90	5,33	19,23
	268/309	Котлета куриная с соусом (40/50) с макаронами отварными (100)	190		453,34	18,66	21,87	72,6
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб ржаной	35		81,83	2,76	0,35	16,9
			690	70-38	821,6	26,85	27,55	118,2

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед								
	101	Суп рисовый	250		284	10,55	5,26	41,15
	279/302	Тефтели куриные с соусом (40/50) с гречей отварной (100)	190		394,19	12,57	21,89	45,55
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб ржаной	45		105,21	3,55	0,45	21,73
			700	70-38	823,4	27,2	27,6	117,9

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					284	6,8	6,98	25,13
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250		381,6	15,68	20,17	58,51
	252/309	Колбаса отварная с соусом (30/50) с макаронами отварными (100)	180		40	0,53	-	9,47
	375	Чай с сахаром	200/15		116,9	3,94	0,5	24,14
		Хлеб ржаной	50		822,5	26,95	27,65	117,25
			700	70-38				

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
					283,1	10,3	5,2	40,5
	111	Суп вермишелевый	250		395,09	12,72	22,05	46,73
	234/312	Котлета рыбная с соусом (40/50) с картофельным пюре (100)	190		40	0,53	-	9,47
	375	Чай с сахаром	200/15		105,21	3,55	0,45	21,73
		Хлеб ржаной	45		823,4	27,1	27,7	118,43
			700	70-38				

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
					251,4	3,54	5,9	13,75
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250		442,4	17,84	20,35	68,79
	312	Картофельное пюре с соленым огурцом	150/35		40	0,53	-	9,47
	375	Чай с сахаром	200/15		105,21	3,55	0,45	21,73
		Хлеб ржаной	45		839,01	25,46	26,7	113,74
			695	70-38				

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед								
	102	Суп картофельный с горохом	250		246,43	4,90	5,33	19,39
	261/309	Печень куриная с соусом (40/50) с макаронами отварными (100)	190		454,44	18,91	22,02	71,59
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб ржаной	35		81,83	2,76	0,35	16,9
			690	70-38	822,7	27,1	27,7	117,35

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед								
	111	Суп вермишелевый	250		283,1	10,3	5,2	40,5
	279/302	Тефтели куриные с соусом (40/50) с гречей отварной (100)	190		394,19	12,57	21,89	45,55
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб ржаной	45		105,21	3,55	0,45	21,73
			700	70-38	822,5	26,95	27,65	117,25