

Согласовано:

Директор общеобразовательного учреждения

Утверждаю:

Директор ООО «ВОСХОД»

Бубнова В.С.

ООО «ВОСХОД» Примерное меню обедов ТЖС 2026 г.

| Прием пищи | № рец | Блюдо                             | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
|            | 88    | Щи из свежей капусты с картофелем | 250      |       | 284          | 6,8   | 6,98 | 25,13    |
|            | 401   | Оладьи с фруктовым соусом         | 150/35   |       | 236,79       | 10,05 | 8,17 | 57,03    |
|            | 375   | Чай с сахаром                     | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -    | 9,47     |
|            | б/н   | Хлеб ржаной                       | 50       |       | 155,85       | 5,25  | 0,65 | 32,2     |
|            |       |                                   | 700      | 82-39 | 716,64       | 22,63 | 15,8 | 123,83   |

| Прием пищи | № рец  | Блюдо                                                | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|------------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
|            | 111    | Суп вермишелевый                                     | 250      |      | 283,1        | 10,3  | 5,2  | 40,5     |
|            | 45/312 | Салат из свежей капусты с картофельным пюре (40/150) | 190      |      | 241,64       | 4,9   | 11,4 | 21,08    |
|            | 375    | Чай с сахаром                                        | 200/15   |      | 40           | 0,53  | -    | 9,47     |
|            | б/н    | Хлеб ржаной                                          | 45       |      | 140,26       | 4,72  | 0,58 | 28,98    |

|  |  |  |     |       |     |       |       |        |
|--|--|--|-----|-------|-----|-------|-------|--------|
|  |  |  | 700 | 82-39 | 705 | 20,45 | 17,18 | 100,03 |
|--|--|--|-----|-------|-----|-------|-------|--------|

| 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    |
|            | 204   | Макароны с сыром (170/15)           | 185      |       | 257,75       | 13,68 | 15,85 | 65,38    |
|            | 375   | Чай с сахаром                       | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            | б/н   | Хлеб ржаной                         | 1/50     |       | 155,85       | 5,25  | 0,65  | 32,2     |
|            |       |                                     | 700      | 82-39 | 705          | 23    | 22,4  | 120,8    |

| Прием пищи | № рец   | Блюдо                                                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|----------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|--------|-------|----------|
|            | 102     | Суп картофельный с горохом                               | 250      |       | 246,43       | 4,90   | 5,33  | 19,23    |
|            | 268/304 | Колбаса отварная с соусом (40/45) с рисом отварным (100) | 185      |       | 262,75       | 13,08  | 15,45 | 58,35    |
|            | 375     | Чай с сахаром                                            | 200/15   |       | 40           | 0,53   | -     | 9,47     |
|            | б/н     | Хлеб ржаной                                              | 50       |       | 155,85       | 5,25   | 0,65  | 32,2     |
|            |         |                                                          | 700      | 82-39 | 705,03       | 141,48 | 21,43 | 119,25   |

| Прием пищи | № рец   | Блюдо                                                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|----------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 101     | Суп рисовый с картофелем                                 | 250      |       | 284          | 10,55 | 5,26  | 41,15    |
|            | 279/302 | Тефтели куриные с соусом (30/55) с гречей отварной (100) | 185      |       | 255,7        | 10,94 | 8,16  | 34,61    |
|            | 375     | Чай с сахаром                                            | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            | б/н     | Хлеб ржаной                                              | 50       |       | 155,85       | 5,25  | 0,65  | 32,2     |
|            |         |                                                          | 700      | 82-39 | 735,55       | 27,27 | 14,07 | 117,43   |

| Прием пищи | № рец | Блюдо                             | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
|            | 88    | Щи из свежей капусты с картофелем | 250      |       | 284          | 6,8   | 6,98 | 25,13    |
|            | 401   | Оладьи с фруктовым соусом         | 150/35   |       | 236,79       | 10,05 | 8,17 | 57,03    |
|            | 375   | Чай с сахаром                     | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -    | 9,47     |
|            | б/н   | Хлеб ржаной                       | 50       |       | 155,85       | 5,25  | 0,65 | 32,2     |
|            |       |                                   | 700      | 82-39 | 716,64       | 22,63 | 15,8 | 123,83   |

| Прием пищи | № рец  | Блюдо                                                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------|------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 111    | Суп вермишелевый                                     | 250      |       | 283,1        | 10,3  | 5,2   | 40,5     |
|            | 45/312 | Салат из свежей капусты с картофельным пюре (40/150) | 190      |       | 242          | 4,9   | 11,4  | 21,08    |
|            | 375    | Чай с сахаром                                        | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            | б/н    | Хлеб ржаной                                          | 45       |       | 140,26       | 4,72  | 0,58  | 28,98    |
|            |        |                                                      | 700      | 82-39 | 705,36       | 20,45 | 17,18 | 100,03   |

| 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    |
|            | 243/304 | Биточки куриные с соусом с рисом отварным (50/35/100) | 185      |       | 329,76       | 14,61 | 71,8  | 35,2     |
|            | 375     | Чай с сахаром                                         | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            | б/н     | Хлеб ржаной                                           | 1/50     |       | 155,85       | 5,25  | 0,65  | 32,2     |
|            |         |                                                       | 700      | 82-39 | 777,01       | 23,93 | 78,35 | 90,62    |

| Прием пищи | № рец   | Блюдо                                                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|-----------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 102     | Суп картофельный с горохом                                | 250      |       | 246,43       | 4,90  | 5,33  | 19,23    |
|            | 268/302 | Колбаса отварная с соусом (40/45) с гречей отварной (100) | 185      |       | 315,5        | 17,63 | 10,61 | 39,13    |
|            | 375     | Чай с сахаром                                             | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            | б/н     | Хлеб ржаной                                               | 50       |       | 155,85       | 5,25  | 0,65  | 32,2     |
|            |         |                                                           | 700      | 82-39 | 757,78       | 28,31 | 16,59 | 100,03   |

| Прием пищи | № рец   | Блюдо                                                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|---------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 101     | Суп рисовый с картофелем                                      | 250      |       | 284          | 10,55 | 5,26  | 41,15    |
|            | 279/309 | Тефтели куриные с соусом (30/55) с макаронами отварными (100) | 185      |       | 255,7        | 10,94 | 8,16  | 34,61    |
|            | 375     | Чай с сахаром                                                 | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            | б/н     | Хлеб ржаной                                                   | 50       |       | 155,85       | 5,25  | 0,65  | 32,2     |
|            |         |                                                               | 700      | 82-39 | 735,55       | 27,27 | 14,07 | 117,43   |