

Согласовано:

Директор общеобразовательного учреждения

Утверждаю:

Директор ООО «ВОСХОД»

Бубнова В.С.

ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся начальных классов

с 01.09.2026 год

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшенная	200		220,98	7,30	4,30	38,27
	14	Масло сливочное	10		109,72	0,1	7,2	0,13
	243	Сосиска отварная	35		73,89	1,49	1,12	-
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
	б/н	Хлеб пшеничный	40		124,68	5,09	5,32	25,76
			500	128-68	569,27	14,51	17,94	73,63

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/ 309	Биточки куриные с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	250		366,2	15,20	13,6	42,94
	349	Компот из изюма	200/15		114,8	0,35	0,08	29,85
	б/н	Хлеб пшеничный	35		109,10	4,46	4,65	22,09
			500	128-68	590,1	20,01	18,33	94,88

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша рисовая молочная	215		301,45	10,77	10,86	33,51
	14	Масло сливочное	10		109,72	0,1	7,2	0,13
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	3	Бутерброд с сыром	20/40		197,06	9,73	11,21	35,76
			500	128-68	648,23	21,13	29,27	78,87

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/302	Котлета куриная с соусом (50/50) с гречей отварной (150)	250		369,06	15,52	15,46	41,19
	342	Компот из яблок	200/15		114,6	0,16	-	27,88
	б/н	Хлеб пшеничный	35		109,1	4,46	4,65	22,09
			500	128-68	592,76	20,14	20,11	91,16

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	252/309	Колбаса отварная с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	100/150		421,9	14	26,4	61,5
	349	Компот из изюма	200/15		114,8	0,35	0,08	29,85
	б/н	Хлеб пшеничный	35		109,10	4,46	4,65	22,09
			500	128-68	645,8	18,81	31,13	113,44

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	175	Каша молочная «Дружба»	200		280,1	8,5	9,23	29,4
	14	Масло сливочное	10		109,72	0,1	7,2	0,13
	б/н	Яйцо вареное 1 шт.	40		63	5,08	4,6	0,28
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
	б/н	Хлеб пшеничный	35		109,1	4,46	4,65	22,09

			500	128-68	601,92	18,67	25,68	61,37
--	--	--	-----	--------	--------	-------	-------	-------

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	279/302	Тефтели куриные с соусом (60/50) с гречей отварной (125)	110/125		402	11,3	12,26	39
	342	Компот из яблок	200/15		114,6	0,16	-	27,88
	б/н	Хлеб пшеничный	30		93,51	3,15	3,99	19,32
			505	128-68	610,11	14,61	16,25	86,2

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	204	Макаронные изделия с тертым сыром (200/30)	230		349,54	17,55	12,01	36,41
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
	б/н	Бутерброд с повидлом	20/35		136,51	5,72	2,86	22,11
			500	128-68	526,05	23,8	14,87	67,99

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/309	Котлета куриная с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	100/150		432,69	19,56	19,77	42,34
	349	Компот из изюма	200/15		114,8	0,35	0,08	29,85
	б/н	Хлеб пшеничный	35		109,1	4,46	4,65	22,09
			500	128-68	656,59	24,37	24,5	94,28

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша молочная рисовая	210		294,59	10,52	10,61	32,74

	14	Масло сливочное	10		109,72	0,1	7,2	0,13
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
	4	Бутерброд с колбасой	30/35		162,07	8,44	8,54	32,76
			500	128-68	606,38	19,59	26,35	75,1