

# ООО "Вкусняшки"

Меню на 15.09.2021 года

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (7-10 ЛЕТ)

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
----------------	-------	-------	------	----------	---------

## ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13
КУРИЦА ОТВАРНАЯ (КУРА) 100	100	0,17	12,19	0,56	112,60
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150г	8,75	7,89	43,65	280,66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	1,74	7,29
Итого по подменю:		11,46	26,30	57,74	513,56

## ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,07	4,50	17,59	119,12
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150г	10,17	9,36	26,71	235,45
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200г	0,74	0,16	22,55	94,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60
Итого по подменю:		17,02	20,51	86,10	600,78

## ПОЛДНИК

ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г			1,51	6,06
кондитерское изделие	50г				
Итого по подменю:				1,51	6,06

Итого за день: 37,57 50,44 157,14 1236,49

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.

# ООО "Вкусняшки"

Меню на 15.09.2021 года

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
----------------	-------	-------	------	----------	---------

### КОМПЛЕКС 1

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21
КАША С МЯСОМ	200	22,72	29,99	65,32	622,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	1,74	7,29
<b>Итого по подменю:</b>		<b>25,90</b>	<b>40,25</b>	<b>80,15</b>	<b>786,48</b>

### КОМПЛЕКС 2

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	180	12,21	11,23	32,05	282,54
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200г	0,74	0,16	22,55	94,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60
<b>Итого по подменю:</b>		<b>17,63</b>	<b>21,92</b>	<b>75,15</b>	<b>572,83</b>

### КОМПЛЕКС 3

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,07	4,50	17,59	119,12
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	180	12,21	11,23	32,05	282,54
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200г	0,74	0,16	22,55	94,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60
<b>Итого по подменю:</b>		<b>19,70</b>	<b>26,42</b>	<b>92,74</b>	<b>691,95</b>

### ПОЛДНИК

ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г			1,51	6,06
кондитерское изделие	50г				
<b>Итого по подменю:</b>				<b>1,51</b>	<b>6,06</b>

**Итого за день:** 57,88 78,27 238,93 1900,49

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.