

ООО "Вкусняшки"

Меню на 22.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК					
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ (200)	200	21,75	21,73	45,15	463,20
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1 шт	0,80	0,80	19,60	88,80
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого по подменю:		24,07	22,69	76,12	605,01
ОБЕД					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (60)	60	0,40	0,07	1,37	7,70
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,22	18,17	12,95	232,42
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 90	90	18,59	10,02	6,22	189,40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150г	8,75	7,89	43,65	280,66
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	11,16	49,87
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:		35,72	36,87	92,65	845,53
ПОЛДНИК					
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	11,16	49,87
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60г				
Итого по подменю:		0,68	0,28	11,16	49,87
Итого за день:		60,47	59,84	179,93	1500,41

Директор ООО «ВКУСНЯШКИ»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.

ООО "Вкусняшки"

Меню на 22.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
КОМПЛЕКС 1					
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ (200)	200	21,75	21,73	45,15	463,20
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1 ШТ	0,80	0,80	19,60	88,80
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого по подменю:		24,07	22,69	76,12	605,01
КОМПЛЕКС 2					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	100	0,66	0,12	2,28	12,84
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 100	100	20,66	11,13	6,91	210,44
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	11,16	49,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого по подменю:		34,78	21,27	87,47	680,42
КОМПЛЕКС 3					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	100	0,66	0,12	2,28	12,84
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,22	18,17	12,95	232,42
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 100	100	20,66	11,13	6,91	210,44
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	11,16	49,87
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:		39,80	39,64	102,96	928,00
ПОЛДНИК					
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	11,16	49,87
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60г				
Итого по подменю:		0,68	0,28	11,16	49,87
Итого за день:		99,33	83,88	277,71	2263,30

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.