

ООО "Вкусняшки"

Меню на 07.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50г	6,34	8,52	14,80	161,21
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,15	11,37	40,23	287,87
КАКАО С МОЛОКОМ	200г	4,86	4,00	9,15	92,04
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50г				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого по подменю:		18,87	24,05	74,02	588,00
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	60	3,61	8,71	5,06	113,11
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,21	4,74	22,30	156,65
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	50/50	17,90	15,97	2,48	226,36
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150г	3,18	6,68	22,02	160,89
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200г	0,10	0,04	2,74	11,70
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:		34,08	36,58	71,90	754,19
Итого за день:		52,95	60,63	145,92	1342,19



Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.

ООО "Вкусняшки"

Меню на 07.09.2021 года

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

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

КОМПЛЕКС 1

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50г	6,34	8,52	14,80	161,21
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	7,69	14,21	50,29	359,86
КАКАО С МОЛОКОМ	200г	4,86	4,00	9,15	92,04
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50г				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого по подменю:		20,41	26,89	84,08	659,99

КОМПЛЕКС 2

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	14,52	8,44	188,51	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	50/50	15,97	2,48	226,36	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200г	200г	8,85	28,88	212,10	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200г	0,04	2,74	11,70	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	0,16	9,84	46,88	
Итого по подменю:		39,54	52,38	685,55	

КОМПЛЕКС 3

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	6,02	14,52	8,44	188,51
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,21	4,74	22,30	156,65
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	50/50	17,90	15,97	2,48	226,36
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200г	200г	4,25	8,85	28,88	212,10
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200г	0,10	0,04	2,74	11,70
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:		37,56	44,56	82,14	880,80

Итого за день: 87,76 110,99 218,60 2226,34



Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.