

ООО "Вкусняшки"

Меню на 21.09.2021 года

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

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

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	30	3,80	5,11	8,88	96,73
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,15	11,37	40,23	287,87
КАКАО С МОЛОКОМ	200г	4,86	4,00	9,15	92,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого по подменю:		16,33	20,64	68,10	523,52

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ 60	60	0,86	6,05	5,02	77,95
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
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
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01		1,50	6,05
Итого по подменю:		31,24	33,88	70,62	713,38

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60г	4,75	8,12	29,77	211,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
Итого по подменю:		4,75	8,12	31,30	217,33

Итого за день: 52,32 62,64 170,02 1454,23

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.



ООО "Вкусняшки"

Меню на 21.09.2021 года

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

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

КОМПЛЕКС 1

БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	30	3,80	5,11	8,88	96,73
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого по подменю:		17,87	23,48	78,16	595,51

КОМПЛЕКС 2

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	1,43	10,09	8,36	129,91
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01		1,50	6,05
Итого по подменю:		25,11	35,07	51,06	621,30

КОМПЛЕКС 3

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	1,43	10,09	8,36	129,91
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
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
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01		1,50	6,05
Итого по подменю:		32,88	40,09	80,82	816,55

ПОЛДНИК

ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60г	4,75	8,12	29,77	211,20
Итого по подменю:		4,75	8,12	31,30	217,33

Итого за день: 80,61 106,76 241,34 2250,69

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.

