

# ООО "Вкусняшки"

Меню на 02.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,15	11,37	40,23	287,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50г	3,80	0,40	24,60	117,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	2,83	2,52	6,44	59,74
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50г				
Итого по подменю:		12,78	14,29	71,27	464,81
<b>ОБЕД</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250г	2,71	2,50	20,45	115,15
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	1,14	8,96	3,92	100,90
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150г	8,75	7,89	43,65	280,66
КАБАЧКОВАЯ ИКРА	60				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,34	0,42	11,19	57,90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	1,74	7,29
Итого по подменю:		17,28	20,02	95,71	632,22
<b>ПОЛДНИК</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60г	4,83	7,34	34,40	222,96
Итого по подменю:		4,83	7,34	35,93	229,09
Итого за день:		34,89	41,65	202,91	1326,12

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.





# ООО "Вкусняшки"

Меню на 02.09.2021 года

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

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

### КОМПЛЕКС 1

КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	7,69	14,21	50,29	359,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50г	3,80	0,40	24,60	117,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	2,83	2,52	6,44	59,74
кондитерское изделие	50г				
Итого по подменю:		14,32	17,13	81,33	536,80

### КОМПЛЕКС 2

ПЕЧЕНЬ КУРИННАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	1,14	8,96	3,92	100,90
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95
КАБАЧКОВАЯ ИКРА (100)	100				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50г	3,80	0,40	24,60	117,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	1,74	7,29
Итого по подменю:		15,50	18,87	82,62	562,34

### КОМПЛЕКС 3

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250г	2,71	2,50	20,45	115,15
ПЕЧЕНЬ КУРИННАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	1,14	8,96	3,92	100,90
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95
КАБАЧКОВАЯ ИКРА (100)	100				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,34	0,42	11,19	57,90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	1,74	7,29
Итого по подменю:		19,03	21,63	104,42	688,51

### ПОЛДНИК

ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60г	4,83	7,34	34,40	222,96
Итого по подменю:		4,83	7,34	35,93	229,09

Итого за день: 53,68 64,97 304,30 2016,74

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.