

ООО "Вкусняшки"

Меню на 24.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,68	6,05	3,83	72,46
КОТЛЕТА КУРИНАЯ 90	90	15,45	5,62	8,24	145,30
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150г	3,55	9,10	35,59	238,53
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	1,74	7,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<u>Итого по подменю:</u>		<u>21,26</u>	<u>20,94</u>	<u>59,24</u>	<u>510,46</u>
ОБЕД					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (60)	60	0,25	0,04	0,68	4,07
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,07	4,50	17,59	119,12
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150г	5,75	6,67	35,18	223,77
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ СВИНИНЫ 100	50/50	12,29	31,45	2,09	340,47
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200г	0,16	0,16	5,92	25,74
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
<u>Итого по подменю:</u>		<u>23,60</u>	<u>43,26</u>	<u>78,76</u>	<u>798,65</u>
ПОЛДНИК					
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
кондитерское изделие	50г				
<u>Итого по подменю:</u>				<u>1,53</u>	<u>6,13</u>
<u>Итого за день:</u>		<u>44,86</u>	<u>64,20</u>	<u>139,53</u>	<u>1315,24</u>



Директор ООО «Вкусняшки»

Директор МАОУ «СОШ №81»

Кулемина Н.Х.

Кулемина Н.Х.



Козырева С.З.

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

день: 21.08.96, 69

Кулемин

Козырев