

ООО "Вкусняшки"

Меню на 29.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20г	27,90	6,54	28,16	283,09
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:		34,28	10,70	47,15	422,01
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ 60	60	0,86	6,05	5,02	77,95
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,22	18,17	12,95	232,42
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	14,71	15,90	0,49	203,86
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150г	8,75	7,89	43,65	280,66
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:		31,63	48,45	80,91	886,42
ПОЛДНИК					
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60г				
Итого по подменю:				1,53	6,13
Итого за день:		65,91	59,15	129,59	1314,56

ДИРЕКТОР ООО «ВКУСНЯШКИ»

КУЛЕМИНА Н.Х.

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №81»

КОЗЫРЕВА С.З.



ООО "Вкусняшки"

Меню на 29.09.2021 года

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

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

КОМПЛЕКС 1

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150/20г	39,47	8,84	28,28	350,58
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:		45,85	13,00	47,27	489,50

КОМПЛЕКС 2

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	1,43	10,09	8,36	129,91
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	16,34	17,67	0,54	226,51
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95
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:		29,80	37,42	72,60	746,30

КОМПЛЕКС 3

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	1,43	10,09	8,36	129,91
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,22	18,17	12,95	232,42
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	16,34	17,67	0,54	226,51
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95
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:		35,58	55,87	93,01	1017,32

ПОЛДНИК

ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60г				
Итого по подменю:				1,53	6,13

Итого за день: 111,23 106,29 214,41 2259,25



ДИРЕКТОР ООО «ВКУСНЯШКИ»

КУЛЕМИНА Н.Х.

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №81»

КОЗЫРЕВА С.З.