

ООО "Вкусняшки"

Меню на 23.09.2021 года

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

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

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 60г | 4,83 | 7,34 | 34,40 | 222,96 |
| КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ | 200 г | 5,26 | 11,33 | 24,10 | 219,44 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200г | 2,83 | 2,52 | 6,44 | 59,74 |
| ГРУША СВЕЖАЯ 150Г | 150г | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 68,25 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| Итого по подменю: | | 15,04 | 21,80 | 90,23 | 617,27 |

ОБЕД

| | | | | | |
|---|------|-------|-------|--------|--------|
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ | 250г | 4,22 | 4,17 | 20,80 | 137,56 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90 | 90 | 16,61 | 21,42 | 13,11 | 311,68 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШ.) 150 | 150 | 3,32 | 3,70 | 16,41 | 115,30 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200г | 1,66 | 0,10 | 18,32 | 80,78 |
| 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 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 1 ШТ | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 |
| Итого по подменю: | | 29,69 | 30,63 | 105,54 | 819,60 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|-------------------|------|------|------|-------|--------|
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200г | | | 1,53 | 6,13 |
| БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 50г | 4,51 | 7,42 | 23,29 | 178,00 |
| Итого по подменю: | | 4,51 | 7,42 | 24,82 | 184,13 |

Итого за день: 49,24 59,85 220,59 1621,00

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.

