

ООО "Вкусняшки"

Меню на 09.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С ВАРЕНЫМИ КОЛБАСАМИ	50	5,15	7,23	9,90	125,25
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:		15,36	21,69	65,73	519,56
ОБЕД					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,74	6,10	4,40	75,47
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	4,07	5,25	20,25	144,52
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
Итого по подменю:		29,48	37,01	89,79	813,23
Итого за день:		44,84	58,70	155,52	1332,79



Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.

ООО "Вкусняшки"

Меню на 09.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
КОМПЛЕКС 1					
БУТЕРБРОД С ВАРЕНЫМИ КОЛБАСАМИ	50	5,15	7,23	9,90	125,25
КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ 250	250	6,58	14,17	30,16	274,49
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	30г	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого по подменю:		17,44	24,61	76,71	598,05
КОМПЛЕКС 2					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,24	10,16	7,34	125,79
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	18,46	23,80	14,57	346,31
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШ.)	200Г	4,42	4,93	21,88	153,73
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
Итого по подменю:		27,30	39,15	71,95	753,49
КОМПЛЕКС 3					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,24	10,16	7,34	125,79
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	4,07	5,25	20,25	144,52
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	18,46	23,80	14,57	346,31
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШ.)	200Г	4,42	4,93	21,88	153,73
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
Итого по подменю:		32,93	44,68	99,66	936,61
Итого за день:		77,67	108,44	248,32	2288,15



Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.