

ООО "Вкусняшки"

Меню на 13.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/10	30	1,57	8,41	9,92	121,65
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,15	11,37	40,23	287,87
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	2,83	2,52	6,44	59,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого по подменю:		12,07	22,46	66,43	516,14
ОБЕД					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (60)	60	0,25	0,04	0,68	4,07
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10г	2,52	6,77	10,96	115,06
СОСИСКА, САРДЕЛЬКА, КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	1 шт	6,60	14,34	0,24	156,42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150г	5,75	6,67	35,18	223,77
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01		1,50	6,05
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:		18,21	28,26	65,86	590,85
ПОЛДНИК					
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
кондитерское изделие	50г				
Итого по подменю:				1,53	6,13
Итого за день:		30,28	50,72	133,82	1113,12

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.



ООО "Вкусняшки"

Меню на 13.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
КОМПЛЕКС 1					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/10	30	1,57	8,41	9,92	121,65
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	7,69	14,21	50,29	359,86
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	2,83	2,52	6,44	59,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<u>Итого по подменю:</u>		<u>13,61</u>	<u>25,30</u>	<u>76,49</u>	<u>588,13</u>
КОМПЛЕКС 2					
ОГУРЕЦ СВЕЖ.100	100	0,42	0,06	1,14	6,78
СОСИСКА, САРДЕЛЬКА, КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	1 шт	6,60	14,34	0,24	156,42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01		1,50	6,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<u>Итого по подменю:</u>		<u>15,45</u>	<u>22,55</u>	<u>54,94</u>	<u>484,51</u>
КОМПЛЕКС 3					
ОГУРЕЦ СВЕЖ.100	100	0,42	0,06	1,14	6,78
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10г	2,52	6,77	10,96	115,06
СОСИСКА, САРДЕЛЬКА, КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	1 шт	6,60	14,34	0,24	156,42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01		1,50	6,05
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>19,53</u>	<u>29,60</u>	<u>73,36</u>	<u>638,17</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>48,59</u>	<u>77,45</u>	<u>206,32</u>	<u>1716,94</u>

Директор ООО «Вкусняшки» _____

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81» _____

Козырева С.З.

