

ООО "Вкусняшки"

Меню на 16.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	30	3,80	5,11	8,88	96,73
КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ	200 г	5,26	11,33	24,10	219,44
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого по подменю:		10,58	16,60	44,35	369,18
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,68	6,05	3,83	72,46
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,91	5,95	9,07	97,97
КОТЛЕТА КУРИНАЯ 90	90	15,45	5,62	8,24	145,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150г	5,75	6,67	35,18	223,77
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93
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:		27,54	24,76	93,11	705,91
ПОЛДНИК					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,06	0,01	1,74	7,29
БУЛОЧКА С МАКОМ	75г	6,77	10,18	27,48	228,62
Итого по подменю:		6,83	10,19	29,22	235,91
Итого за день:		44,95	51,55	166,68	1311,00

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.

ООО "Вкусняшки"

Меню на 16.09.2021 года

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

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

КОМПЛЕКС 1

БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	30	3,80	5,11	8,88	96,73
НАША ДРУЖБА С МАСЛОМ 250	250	6,58	14,17	30,16	274,49
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого по подменю:		11,90	19,44	50,41	424,23

КОМПЛЕКС 2

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	6,37	120,76
КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100	100	17,17	6,24	9,15	161,44
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого по подменю:		27,40	24,50	87,07	678,39

КОМПЛЕКС 3

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	6,37	120,76
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,91	5,95	9,07	97,97
КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100	100	17,17	6,24	9,15	161,44
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93
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:		30,87	30,73	103,60	814,96

ПОЛДНИК

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	1,74	7,29
БУЛОЧКА С МАКОМ	75г	6,77	10,18	27,48	228,62
Итого по подменю:		6,83	10,19	29,22	235,91

Итого за день: 77,00 84,86 270,30 2153,49

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.