

ООО "Вкусняшки"

Меню на 06.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОДГАРНИРОВКА 60	60			2,10	8,40
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	1,74	7,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого по подменю:		13,93	21,18	49,10	442,76
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (60)	60	0,98	6,05	3,08	71,28
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250/10г	5,05	5,66	30,37	192,62
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ (90)	90	1,08	6,66	6,93	92,03
ОВОЩИ ПО ГАВАЙСКИ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	150	0,28	11,16	2,79	112,78
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:		12,13	30,07	78,79	634,97
Итого за день:		26,06	51,25	127,89	1077,73

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.

ООО "Вкусняшки"

Меню на 06.09.2021 года

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

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

КОМПЛЕКС 1

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОДГАРНИРОВКА 60	60			2,10	8,40
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	1,74	7,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого по подменю:		15,08	22,50	56,14	487,37

КОМПЛЕКС 2

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	5,14	118,80
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ 100	100	1,20	7,40	7,70	102,25
ОВОЩИ ПО ГАВАЙСКИ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	150	0,28	11,16	2,79	112,78
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:		6,30	28,90	43,79	461,49

КОМПЛЕКС 3

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	5,14	118,80
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250/10г	5,05	5,66	30,37	192,62
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ 100	100	1,20	7,40	7,70	102,25
ОВОЩИ ПО ГАВАЙСКИ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	150	0,28	11,16	2,79	112,78
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:		12,91	34,84	81,62	692,71

Итого за день: 34,29 86,24 181,55 1641,57



Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.