

# ООО "Вкусняшки"

Меню на 03.09.2021 года

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

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

### ЗАВТРАК

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ(130)	130	12,20	11,62	8,58	187,73
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,61	3,69	43,37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50г	3,80	0,40	24,60	117,20
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	11,16	49,87
Итого по подменю:		17,96	14,91	48,03	398,17

### ОБЕД

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	250г	4,22	4,17	20,80	137,56
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/35г	13,13	18,13	20,40	300,73
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ(60)	60	0,98	6,05	3,08	71,28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,34	0,42	11,19	57,90
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93
Итого по подменю:		23,62	29,04	89,72	718,72

### ПОЛДНИК

ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г			1,51	6,06
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60г				
Итого по подменю:				1,51	6,06

Итого за день: 41,58 43,95 139,26 1122,95

Директор ООО «Вкусняшки»



Директор МАОУ «СОШ №81»



Кулемина Н.Х.

Козырева С.З.



# ООО "Вкусняшки"

Меню на 03.09.2021 года

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

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

### КОМПЛЕКС 1

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (130)	130	12,20	11,62	8,58	187,73
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,61	3,69	43,37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50г	3,80	0,40	24,60	117,20
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	11,16	49,87
Итого по подменю:		17,96	14,91	48,03	398,17

### КОМПЛЕКС 2

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180/50	180/50	16,33	22,52	25,36	373,76
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	5,14	118,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50г	3,80	0,40	24,60	117,20
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93
Итого по подменю:		22,44	33,03	74,59	690,69

### КОМПЛЕКС 3

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ	250г	4,22	4,17	20,80	137,56
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180/50	180/50	16,33	22,52	25,36	373,76
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	5,14	118,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,34	0,42	11,19	57,90
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93
Итого по подменю:		27,48	37,46	96,74	839,27

### ПОЛДНИК

ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г			1,51	6,06
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60г				
Итого по подменю:				1,51	6,06

Итого за день: 67,88 85,40 220,87 1934,19

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.