

# ООО "Вкусняшки"

Меню на 08.09.2021 года

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

| Название блюда                 | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калории        |
|--------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |       |              |              |               |                |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ (200)        | 200   | 21,75        | 21,73        | 45,15         | 463,20         |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                  | 1 ШТ  | 0,80         | 0,80         | 19,60         | 88,80          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200г  |              |              | 1,53          | 6,13           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20 | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 46,88          |
| <b>Итого по подменю:</b>       |       | <b>24,07</b> | <b>22,69</b> | <b>76,12</b>  | <b>605,01</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                    |       |              |              |               |                |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60   | 60    | 0,60         | 6,10         | 2,08          | 65,63          |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ   | 250   | 4,22         | 18,17        | 12,95         | 232,42         |
| КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 90        | 90    | 18,59        | 10,02        | 6,22          | 189,40         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 150г  | 8,75         | 7,89         | 43,65         | 280,66         |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА           | 200г  | 0,68         | 0,28         | 11,16         | 49,87          |
| 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          |
| <b>Итого по подменю:</b>       |       | <b>35,92</b> | <b>42,90</b> | <b>93,36</b>  | <b>903,46</b>  |
| <b>Итого за день:</b>          |       | <b>59,99</b> | <b>65,59</b> | <b>169,48</b> | <b>1508,47</b> |



Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.

# ООО "Вкусняшки"

Меню на 08.09.2021 года

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

| Название блюда                   | Выход | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Калории        |
|----------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>КОМПЛЕКС 1</b>                |       |              |               |               |                |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ (200)          | 200   | 21,75        | 21,73         | 45,15         | 463,20         |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                    | 1 ШТ  | 0,80         | 0,80          | 19,60         | 88,80          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200г  |              |               | 1,53          | 6,13           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20   | 20    | 1,52         | 0,16          | 9,84          | 46,88          |
| <b>Итого по подменю:</b>         |       | <b>24,07</b> | <b>22,69</b>  | <b>76,12</b>  | <b>605,01</b>  |
| <b>КОМПЛЕКС 2</b>                |       |              |               |               |                |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ        | 100   | 1,00         | 10,17         | 3,46          | 109,38         |
| КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 100         | 100   | 20,66        | 11,13         | 6,91          | 210,44         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180) | 180   | 10,50        | 9,50          | 52,36         | 336,95         |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА             | 200г  | 0,68         | 0,28          | 11,16         | 49,87          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ      | 30г   | 2,28         | 0,24          | 14,76         | 70,32          |
| <b>Итого по подменю:</b>         |       | <b>35,12</b> | <b>31,32</b>  | <b>88,65</b>  | <b>776,96</b>  |
| <b>КОМПЛЕКС 3</b>                |       |              |               |               |                |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ        | 100   | 1,00         | 10,17         | 3,46          | 109,38         |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ     | 250   | 4,22         | 18,17         | 12,95         | 232,42         |
| КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 100         | 100   | 20,66        | 11,13         | 6,91          | 210,44         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180) | 180   | 10,50        | 9,50          | 52,36         | 336,95         |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА             | 200г  | 0,68         | 0,28          | 11,16         | 49,87          |
| 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          |
| <b>Итого по подменю:</b>         |       | <b>40,14</b> | <b>49,69</b>  | <b>104,14</b> | <b>1024,54</b> |
| <b>Итого за день:</b>            |       | <b>99,33</b> | <b>103,70</b> | <b>268,91</b> | <b>2406,51</b> |



Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.