

ООО "Вкусняшки"

Меню на 10.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,68	6,05	3,83	72,46
КОТЛЕТА КУРИНАЯ 90	90	15,45	5,62	8,24	145,30
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150г	3,55	9,10	35,59	238,53
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:		21,26	20,94	59,24	510,46
ОБЕД					
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	6,76	4,66	0,28	70,13
БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	8,99	7,74	11,82	152,86
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150г	5,75	6,67	35,18	223,77
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ СВИНИНЫ 100	50/50	12,29	31,45	2,09	340,47
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200г	0,16	0,16	5,92	25,74
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:		37,03	51,12	72,59	898,45
Итого за день:		58,29	72,06	131,83	1408,91



Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.

ООО "Вкусняшки"

Меню на 10.09.2021 года

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

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

КОМПЛЕКС 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,27	0,14	13,56	60,55
КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100	100	17,17	6,24	9,15	161,44
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150г	3,55	9,10	35,59	238,53
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:		23,57	15,65	69,88	514,69

КОМПЛЕКС 2

ЯЙЦО ОТВАРНОЕ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	6,76	4,66	0,28	70,13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38
БЕФСТРОГАНОВ 50/50	50/50	16,22	17,89	5,72	248,79
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200г	0,16	0,16	5,92	25,74
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:		33,12	31,14	71,44	698,52

КОМПЛЕКС 3

ЯЙЦО ОТВАРНОЕ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	6,76	4,66	0,28	70,13
БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	8,99	7,74	11,82	152,86
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ СВИНИНЫ 100	50/50	12,29	31,45	2,09	340,47
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200г	0,16	0,16	5,92	25,74
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:		38,18	52,44	79,63	943,06

Итого за день: 94,87 99,23 220,95 2156,27

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.