

# ООО "Вкусняшки"

Меню на 14.09.2021 года

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

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

### ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13
КУРИЦА ОТВАРНАЯ (КУРА) 100	100	0,17	12,19	0,56	112,60
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150г	8,75	7,89	43,65	280,66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	1,74	7,29
Итого по подменю:		11,46	26,30	57,74	513,56

### ОБЕД

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОДГАРНИРОВКА 60	60			2,10	8,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ	250г	4,22	4,17	20,80	137,56
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90	90	8,18	6,80	6,34	119,85
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150г	3,18	6,68	22,02	160,89
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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93
Итого по подменю:		19,33	18,12	88,05	593,11

### ПОЛДНИК

ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60г	4,75	8,12	29,77	211,20
Итого по подменю:		4,75	8,12	31,30	217,33

Итого за день: 35,54 52,54 177,09 1324,00

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.



# ООО "Вкусняшки"

Меню на 14.09.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>КОМПЛЕКС 1</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21
КАША С МЯСОМ	200	22,72	29,99	65,32	622,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	1,74	7,29
<b>Итого по подменю:</b>	<b>25,90</b>	<b>40,25</b>	<b>80,15</b>	<b>786,48</b>	
<b>КОМПЛЕКС 2</b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОДГАРНИРОВКА (100)	100			3,50	14,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,09	7,56	7,04	133,17
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200г	200г	4,25	8,85	28,88	212,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93
<b>Итого по подменю:</b>	<b>15,53</b>	<b>16,60</b>	<b>68,75</b>	<b>487,08</b>	
<b>КОМПЛЕКС 3</b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОДГАРНИРОВКА (100)	100			3,50	14,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ	250г	4,22	4,17	20,80	137,56
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,09	7,56	7,04	133,17
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200г	200г	4,25	8,85	28,88	212,10
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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93
<b>Итого по подменю:</b>	<b>21,31</b>	<b>21,05</b>	<b>97,01</b>	<b>663,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60г	4,75	8,12	29,77	211,20
<b>Итого по подменю:</b>	<b>4,75</b>	<b>8,12</b>	<b>31,30</b>	<b>217,33</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>67,49</b>	<b>86,02</b>	<b>277,21</b>	<b>2154,13</b>	

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.