

ООО "Вкусняшки"

Меню на 20.09.2021 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, КОЛЕАСА 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ 100	100	1,20	7,40	7,70	102,25
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150г	3,55	9,10	35,59	238,53
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:		9,53	26,85	74,70	578,65

КОМПЛЕКС 3

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10г	2,52	6,77	10,96	115,06
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ 100	100	1,20	7,40	7,70	102,25
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150г	3,55	9,10	35,59	238,53
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:		13,61	33,90	93,12	732,31

ПОЛДНИК

ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50г				
Итого по подменю:				1,53	6,13

Итого за день: 38,22 83,25 225,49 1804,46

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.

ООО "Вкусняшки"

Меню на 20.09.2021 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10г	2,52	6,77	10,96	115,06
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ (90)	90	1,08	6,66	6,93	92,03
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150г	3,55	9,10	35,59	238,53
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:		12,85	29,12	91,05	678,01

ПОЛДНИК

ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50г				
Итого по подменю:				1,53	6,13

Итого за день: 26,78 50,30 141,68 1126,90

Директор ООО «Вкусняшки»

Кулемина Н.Х.

Директор МАОУ «СОШ №81»

Козырева С.З.