ООО "Вкусняшки"

Меню на 01.10.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60г	4,83	7,34	34,40	222,96
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150г	13,40	21,63	4,16	264,88
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1 ШТ	0,80	0,80	19,60	88,80
Итого по подменю:		*20,55*	*29,93*	*69,53*	*629,65*
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,07	4,50	17,59	119,12
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150г	10,17	9,36	26,71	235,45
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200г	0,74	0,16	22,55	94,60
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:		*17,02*	*20,51*	*86,10*	*600,78*
ПОЛДНИК					
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г			1,51	6,06
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50г				
Итого по подменю:				*1,51*	*6,06*
Итого за день:		*37,57*	*50,44*	*157,14*	*1236,49*

ДИРЕКТОР ООО «ВКУСНЯШКИ»_____КУЛЕМИНА Н.Х.

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ№81»_____КОЗЫРЕВА С.З.

ООО "Вкусняшки"

Меню на 01.10.2021 года

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

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
КОМПЛЕКС 1					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60г	4,83	7,34	34,40	222,96
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150г	13,40	21,63	4,16	264,88
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			1,53	6,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1 ШТ	0,80	0,80	19,60	88,80
Итого по подмену:		*20,55*	*29,93*	*69,53*	*629,65*
КОМПЛЕКС 2					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	180	12,21	11,23	32,05	282,54
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200г	0,74	0,16	22,55	94,60
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 подмену:		*17,63*	*21,92*	*75,15*	*572,83*
КОМПЛЕКС 3					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,07	4,50	17,59	119,12
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	180	12,21	11,23	32,05	282,54
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200г	0,74	0,16	22,55	94,60
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 подмену:		*19,70*	*26,42*	*92,74*	*691,95*
ПОЛДНИК					
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г			1,51	6,06
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50г				
Итого по подмену:				*1,51*	*6,06*
Итого за день:		*57,88*	*78,27*	*238,93*	*1900,49*

*ДИРЕКТОР ООО «ВКУСНЯШКИ»*_____*КУЛЕМИНА Н.Х.*

*ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ№81»*_____*КОЗЫРЕВА С.З.*