

"Утверждаю"
 директор МАОУ "СОШ № 81" г.Перми
 Козырева С.З.
 "04" октября 2022 года

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 5 октября 2022 г.

ДЕНЬ № 3 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
301/13	Омлет натуральный с маслом	180	15,15	19,03	3,88	247,34
100/13	Сыр твердый порционно	15	3,84	3,92	0	50,60
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,71	92,54
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,60
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6
		Итого:	26,23	26,57	55,51	566,00
ОБЕД						
48/13	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	66,13
145/13	Суп картофельный с фасолью	250	2,68	5,23	13,05	109,99
414/13	Рис отварной	150	3,81	6,15	40,01	230,66
405/13	Курица в томатном соусе	70/50	3,2	8,4	4,78	107,50
518/13	Сок	200	0	0	23,00	92,00
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90
		Итого:	15,27	26,49	108,74	734,50
ПОЛДНИК						
544/18	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168,00
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,71	92,54
		Итого:	6,9	6,7	43,21	260,54



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартиросян С.Т.



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 5 октября 2022 г.

ДЕНЬ № 3 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
301/13	Омлет натуральный с маслом	200	16,83	21,14	4,31	274,82
100/13	Сыр порционнно	30	7,68	7,84	0	101,20
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,71	92,54
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
109/13	Хлеб ржаной	40	3,12	0,56	14,92	77,2
		Итого:	33,31	32,88	63,4	682,68
ОБЕД						
48/13	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,08	3,25	110,21
145/13	Суп картофельный с фасолью	250	2,68	5,23	13,05	109,99
414/13	Рис отварной	200	5,08	8,2	53,34	307,54
405/13	Курица в томатном соусе	100/40	4,57	12	6,829	153,57
518/13	Сок	200	0	0	23	92
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
109/13	Хлеб ржаной	40	3,12	0,56	14,92	77,2
		Итого:	21,61	36,55	143,909	991,15
ПОЛДНИК						
567/13	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203,00
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,71	92,54
		Итого:	7,1	7,5	50,01	295,54



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартиросян С.Т.