



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

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 06 октября 2022 г.

ДЕНЬ № 4 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
313/13	Запеканка из творога со сг.молоко	150/20	34,34	8,51	28,92	329,62
495/13	Чай с молоком	200	1,4	1,25	17,33	86,19
573/13	"Гребешок"	70	7	4,55	57,63	299,83
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:	47,18	15,43	140,8	891,16
	ОБЕД					
59/13	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,05	4,84	77,13
134/13	Рассольник Ленинградский со см.	250/10	2,43	6,88	17,64	142,2
385/13	Рулет из говядины паровой	90	15,77	10,12	6,29	179,28
429/13	Картофельное пюре	75	1,62	3,36	10,87	80,12
423/13	Капуста тушенная	75	1,64	2,91	7,18	61,42
519/13	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	103,76
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:	27,59	30,26	97,4	772,13
	ПОЛДНИК					
495/13	Чай с молоком	200	1,4	1,25	17,33	86,19
573/13	"Гребешок"	70	7	4,55	57,63	299,83
		Итого:	8,4	5,8	74,96	386,02

Директор  Мочалов В.Л.

Старший повар  Мартиросян С.Т.





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

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 06 октября 2022 г.

ДЕНЬ № 4 (12-18ет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
279/18	Запеканка из творога	200	42,12	12,26	33,72	413,32
471/18	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5
460/18	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,00
573/13	"Гребешок"	70	7	4,55	57,63	299,83
82/18	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
		Итого:	59,84	23,68	173,42	1146,75
	ОБЕД					
34/18	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	90
100/18	Рассольник Ленинградский со см.	250/10	1,88	5,1	13,23	106,25
344/18	Рулет из говядины паровой	100	15,6	12,4	6,6	200
377/18	Картофельное пюре	100	2,1	4	6,1	68
380/18	Капуста тушеная	100	2,2	3,4	8,1	72,00
496/18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,00
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
		Итого:	31,08	32,26	102,71	824,85
	ПОЛДНИК					
495/13	Чай с молоком	200	1,4	1,25	17,33	86,19
573/13	"Гребешок"	70	7	4,55	57,63	299,83
		Итого:	8,4	5,8	74,96	386,02

Директор  Мочалов В.Л.

Старший повар  Мартиросян С.Т.

