



**ООО "ТРАПЕЗА"**

**Меню на 10 марта 2023 г.**

**ДЕНЬ № 10 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
106/13	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)	60	1,14	0,18	3,78	22,80
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	13,89	8,61	7,97	164,57
202/18	Каша гречневая	150	5,63	5,76	9,83	173,55
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>25,74</b>	<b>17,29</b>	<b>49,94</b>	<b>519,42</b>
<b>ОБЕД</b>						
47/18	Винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,9	52,20
129/18	Суп лапша домашняя	200	5,48	5,06	18,48	141,4
338/18	Кнели из говядины	90	13,5	13,23	4,68	191,7
153/13	Картофель отварной	150/5	3,27	6,68	18,41	147,27
496/18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>27,99</b>	<b>29,59</b>	<b>88,73</b>	<b>733,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,00
550/18	Манник	65	3,6	3,35	20,2	125,50
	<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>6,4</b>	<b>5,85</b>	<b>33,8</b>	<b>213,5</b>



Директор  Мочалов В.Л.

Старший повар  Мартиросян С.Т.



**ООО "ТРАПЕЗА"**

**Меню на 10 марта 2023 г.**

**ДЕНЬ № 10 (12-18 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
106/13	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)	100	1,9	0,3	6,3	38,00
372/18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,43	9,57	8,86	182,86
202/18	Каша гречневая	200	7,5	7,68	13,1	231,4
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>29,91</b>	<b>20,29</b>	<b>56,62</b>	<b>610,76</b>
<b>ОБЕД</b>						
47/18	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87,00
129/18	Суп лапша домашняя	250	6,85	6,33	23,1	176,75
338/18	Кнели из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286
153/13	Картофель отварной	205	7,88	5,76	12,12	114,8
496/18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,56	0,48	29,52	141
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	<b>Итого:</b>	<b>945</b>	<b>41,07</b>	<b>36,93</b>	<b>114,04</b>	<b>935,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,00
550/18	Манник	65	3,6	3,35	20,2	125,50
	<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>6,4</b>	<b>5,85</b>	<b>33,8</b>	<b>213,5</b>

Директор \_\_\_\_\_ Мочалов В.Л.

Старший повар  Мартиросян С.Т.