



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 13 октября 2022 г.

ДЕНЬ № 9 (12-18лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
249/13	Каша гречневая пуховая на молоке	200	11,67	12,04	41,57	321,3
105/13	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,77
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
459/18	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08
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:	17,78	21,7	96,22	651,27
ОБЕД						
4/13	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136
144/13	Суп картофельный с горохом	250	11,2	9,8	22,2	223,42
381/13	Котлета из говядины	100	20,15	15,02	15,9	279,41
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	10,52	52,6	351,61
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:	52,27	46,48	167,74	1300,28
ПОЛДНИК						
494/13	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08
576/13	Ватрушка "Лакомка"	75	10,1	23,6	24,6	351,00
		Итого:	10,16	23,61	34,79	392,08



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартыросян С.Т.

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



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 13 октября 2022 г.

ДЕНЬ № 9 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
249/13	Каша гречневая пуховая на молоке	200	11,67	12,04	41,57	321,3
105/13	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,77
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
494/13	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08
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:	16,22	21,42	88,76	612,67
ОБЕД						
4/13	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	6,05	5,78	81,5
144/13	Суп картофельный с горохом	250	11,62	9,8	22,2	223,42
381/13	Котлета из говядины	90	18,14	13,52	14,31	251,47
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71
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:	44,1	37,92	130,69	1040,32
ПОЛДНИК						
494/13	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08
576/13	Ватрушка "Лакомка"	75	10,1	23,6	24,6	351,00
		Итого:	10,16	23,61	34,79	392,08



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартиросян С.Т.