



Утверждаю
директор МАОУ "СОШ № 81" г.Перми
Козырева С.З.
"01" марта 2023 года

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 14 марта 2023 г.

ДЕНЬ № 2 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
189/18	Запеканка из творога с морковью	180/30	17,7	11,5	36,1	308,30
554/13	Плюшка с сахаром	60	4,11	8,057	33,43	222,86
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:	500	24,39	19,90	93,79	641,66
ОБЕД						
26/18	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	1,76	2,74	8,78	66,8
375/18	Плов из отварной птицы	180	18,08	20,4	23,4	349,71
494/18	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,00
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
	Итого:	720	25,24	27,41	79,2	665,81
ПОЛДНИК						
554/13	Плюшка с сахаром	60	4,11	8,057	33,43	222,86
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,00
	Итого:	260	4,41	8,157	42,93	262,86



Директор

Мочалов В.Л.

Старший повар

Мартиросян С.Т.



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 14 марта 2023 г.

ДЕНЬ № 2 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
314/13	Запеканка из творога с морковью и сг.мол.	180/30	17,2	12,8	22,6	274,00
554/13	Плюшка с сахаром	60	4,8	9,4	39	260,00
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:	500	24,58	22,54	85,86	644,50
ОБЕД						
26/18	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,3	108
375/18	Плов из отварной птицы	240	24,11	27,2	31,2	466,29
494/18	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,00
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
	Итого:	880	34,65	38,4	111,32	930,49
ПОЛДНИК						
563/13	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,00
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,00
	Итого:	260	5,00	4,9	43,4	238,00



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартirosян С.Т.