



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

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 15 марта 2023 г.

ДЕНЬ № 3 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
26/18	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,60
336/18	Зразы из говядины с рисом	90	10,8	8,46	13,05	171,00
202/18	Каша гречневая	150	5,63	5,76	9,83	173,55
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
501/13	Кофейный напиток из цикория	200	3,2	2,7	15,9	79,00
	Итого:	530	22,75	20,82	58,1	548,65
ОБЕД						
106/18	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,96	0,06	3	16,8
98/18	Свекольник со сметаной	200	1,64	3,8	8,58	75
348/13	Рыбные хлебцы	90	12,69	3,87	3,54	71,40
377/18	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,165	102,00
495/18	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,00
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:	760	23,3	14,43	69,345	471,9
ПОЛДНИК						
544/18	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168,00
501/13	Кофейный напиток из цикория	200	3,2	2,7	15,9	79,00
	Итого:	260	7,3	6,9	44,4	247,00



Директор

Мочалов В.Л.

Старший повар

Мартиросян С.Т.



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 15 марта 2023 г.

ДЕНЬ № 3 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
26/18	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91,00
336/18	Зразы из говядины с рисом	100	12	9,4	14,5	190,00
202/18	Каша гречневая	200	7,5	7,68	13,1	231,4
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
501/13	Кофейный напиток из цикория	200	3,2	2,7	15,9	79,00
	Итого:	630	26,38	26,12	65,86	661,9
ОБЕД						
106/18	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,00
98/18	Свекльник со сметаной	260	2,05	4,75	10,73	93,75
348/13	Рыбные хлебцы	100	14,1	4,3	4,9	119,00
377/18	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136,00
495/18	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,00
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:	950	28,29	18,09	90,15	639,95
ПОЛДНИК						
567/13	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203,00
501/13	Кофейный напиток из цикория	200	3,2	2,7	15,9	79,00
	Итого:	260	7,5	7,7	51,2	282,00



Директор

Мочалов В.Л.

Старший повар

Мартиросян С.Т.