



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 16 марта 2023 г.

ДЕНЬ № 4 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
157/18	Огурец соленый	60	1,8	2,28	3,18	40,2
261/18	Макаронные изделия запеч.с сыром	220	9,42	10,56	40,81	295,9
460/18	Чай с молоком	200	14,6	1,3	11,5	64
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:	510	28,1	14,38	70,25	470,6
ОБЕД						
66/13	Салат картофельный с сол.огурцами	60	1,02	3,18	6,3	57,6
96/18	Борщ с фасолью,картофелем и смет.	200/10	2,88	3,7	9,14	81,4
321/21	Мясо тушеное	90	14,4	13,5	4,5	197,1
202/18	Каша гречневая	150	5,63	5,76	9,83	173,55
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:	560	28,49	26,75	72,23	704,35
ПОЛДНИК						
460/18	Чай с молоком	200	14,6	1,3	11,5	64
573/13	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	4,92	1,86	41,85	203,81
	Итого:	250	19,52	3,16	53,35	267,81



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартирисян С.Т.



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 16 марта 2023 г.

ДЕНЬ № 4 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
157/18	Огурец соленый	100	0,8	0,1	2,5	14,00
261/18	Макаронные изделия запеч.с сыром	220	9,42	10,56	40,81	295,9
460/18	Чай с молоком	200	14,6	1,3	11,5	64
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:	550	27,1	12,2	69,57	444,4
ОБЕД						
66/13	Салат картофельный с сол.огурцами	100	1,7	5,3	10,5	96
96/18	Борщ с фасолью,картофелем и смет.	260	3,6	4,625	11,425	101,75
321/21	Мясо тушеное	100	16	15	5	219
202/18	Каша гречневая	200	7,5	7,68	13,1	231,4
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:	950	35,64	33,455	97,245	913,35
ПОЛДНИК						
460/18	Чай с молоком	200	14,6	1,3	11,5	64
573/13	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	4,92	1,86	41,85	203,81
	Итого:	250	19,52	3,16	53,35	267,81



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартыросян С.Т.