

Утверждаю  
директор МАОУ "СОШ № 81" г.Перми  
Козырева С.З.  
"13" января 2023 года



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 18 января 2023 г.

ДЕНЬ № 3 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
301/13	Омлет натуральный с маслом	180	15,15	19,03	3,88	247,34
100/13	Сыр твердый порционно	15	3,84	3,92	0	50,60
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,71	92,54
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,60
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
		<b>Итого:</b>	<b>26,23</b>	<b>26,57</b>	<b>55,51</b>	<b>566,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
48/13	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	66,13
145/13	Суп картофельный с фасолью	250	2,68	5,23	13,05	109,99
414/13	Рис отварной	150	3,81	6,15	40,01	230,66
405/13	Курица в томатном соусе	70/50	3,2	8,4	4,78	107,50
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
		<b>Итого:</b>	<b>15,27</b>	<b>26,49</b>	<b>108,74</b>	<b>734,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
567/13	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203,00
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,71	92,54
		<b>Итого:</b>	<b>7,1</b>	<b>7,5</b>	<b>50,01</b>	<b>295,54</b>



Директор \_\_\_\_\_ Мочалов В.Л.

Старший повар \_\_\_\_\_ Мартиросян С.Т.

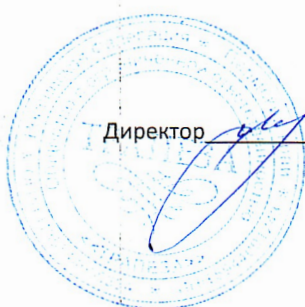


ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 18 января 2023 г.

ДЕНЬ № 3 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
301/13	Омлет натуральный с маслом	200	16,83	21,14	4,31	274,82
100/13	Сыр порционно	30	7,68	7,84	0	101,20
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,71	92,54
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
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
		<b>Итого:</b>	<b>33,31</b>	<b>32,88</b>	<b>63,4</b>	<b>682,68</b>
<b>ОБЕД</b>						
48/13	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,08	3,25	110,21
145/13	Суп картофельный с фасолью	250	2,68	5,23	13,05	109,99
414/13	Рис отварной	200	5,08	8,2	53,34	307,54
405/13	Курица в томатном соусе	100/40	4,57	12	6,829	153,57
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
		<b>Итого:</b>	<b>21,61</b>	<b>36,55</b>	<b>143,909</b>	<b>991,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
567/13	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203,00
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,71	92,54
		<b>Итого:</b>	<b>7,1</b>	<b>7,5</b>	<b>50,01</b>	<b>295,54</b>



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартиросян С.Т.