



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 21 марта 2023 г.

ДЕНЬ № 7 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
90/13	Бутерброд с сыром 1 вариант	20/20/5	6,9	9,1	9,9	149
307/13	Биточки рыбные	90	11,03	1,67	14,16	116,4
256/18	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,28	35,33	190,35
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:	515	26,06	16,39	83,65	566,25
ОБЕД						
106/13	Овощи натуральные (помидоры/огурцы)	60	1,14	0,18	3,78	22,80
117/18	Суп из овощей со сметаной	260	1,38	3,62	7,16	66,6
356/18	Печень по строгановски	90	14,58	12,69	5,31	193,5
237/18	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178
504/18	Кисель	200	0	0	24	95
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:	820	25,16	21,19	96,61	678,6
ПОЛДНИК						
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
553/13	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214,00
	Итого:	260	6,6	6,3	42,7	254,00



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартirosян С.Т.



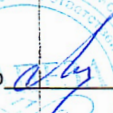
ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 21 марта 2023 г.

ДЕНЬ № 7 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
90/13	Бутерброд с сыром 1 вариант	45	6,9	9,1	9,9	149,00
307/13	Биточки рыбные	100	13,14	2	16,86	138,57
256/18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8
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:	575	30,02	12,04	90,44	651,87
ОБЕД						
106/13	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)	100	1,9	0,3	6,3	38,00
117/18	Суп из овощей со сметаной	260	1,73	4,53	8,95	83,25
356/18	Печень по строгановски	100	16,2	14,1	5,9	215
237/18	Рис с овощами	200	5,07	5,47	41,87	237,34
504/18	Кисель	200	0	0	24	95
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	31,44	25,24	126,74	861,79
ПОЛДНИК						
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
553/13	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214,00
	Итого:	260	6,6	6,3	42,7	254,00



Директор  Мочалов В.Л.

Старший повар  Мартиросян С.Т.