



Утверждаю
директор МАОУ "СОШ № 81" г.Перми
Козырева С.З.
"___" сентября 2022 года

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 21 сентября 2022 г.

ДЕНЬ № 3 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
301/13	Омлет натуральный с маслом	180	15,15	19,03	3,88	247,34
100/13	Сыр твердый порционнно	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
		Итого:	26,23	26,57	55,51	566,00
ОБЕД						
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
		Итого:	15,27	26,49	108,74	734,50



Директор

Мочалов В.Л.

Старший повар

Мартirosян С.Т.

Утверждаю
директор МАОУ "СОШ № 81" г.Перми
Козырева С.З.
" " " сентября 2022 года

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 21 сентября 2022 г.

ДЕНЬ № 3 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
268/18	Омлет натуральный с маслом	200	17,2	19,4	4,3	264,60
75/18	Сыр порционнно	30	6,96	8,85	0	107,40
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,60	88,00
82/18	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
		Итого:	32,48	32,07	60,72	666,1
ОБЕД						
9/18	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	6,1	8,3	94
118/18	Суп картофельный с фасолью	250	4,53	4,7	12,05	104,5
385/18	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,80	292,40
367/18	Курица в томатном соусе	100/40	14,62	17,12	6,63	238,63
501/18	Сок	200	1	0,2	20,2	86
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
		Итого:	33,97	36,32	141,86	1026,13



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартиросян С.Т.