

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

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 21 октября 2022 г.

ДЕНЬ № 5 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
4/13	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	6,05	5,78	81,5
412/13	Котлеты куриные	90	3,49	0,84	9,34	58,86
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71
493/13	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92
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:	17,05	15,3	86,77	552,91
ОБЕД						
7/13	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93
142/13	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,4	6,55	11,74	115,49
335/13	Суфле рыбное	90	17,24	9,86	7,08	186,02
291/13	Макаронные изделия отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,07
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:	30,59	29,39	109,22	823,73
ПОЛДНИК						
493/13	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92
564/13	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233,00
		Итого:	4,5	7,8	46,18	272,92

Директор  Мочалов В.Л.

Старший повар  Мартиросян С.Т.



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

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 18 октября 2022 г.

ДЕНЬ № 5 (12-18лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
4/13	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136
412/13	Котлеты куринные	100	3,878	0,93	10,378	65,4
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	10,52	52,6	351,61
493/13	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92
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
		Итого:	22,518	22,35	112,238	740,45
ОБЕД						
7/13	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,4	6,55	11,74	115,49
335/13	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118
291/13	Макаронные изделия отварные	200	7,52	8,36	48,01	297,43
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
		Итого:	34,7	30,85	138,89	972,76
ПОЛДНИК						
493/13	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92
564/13	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233,00
		Итого:	4,5	7,8	46,18	272,92

Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартиросян С.Т.