



**ООО "ТРАПЕЗА"**

**Меню на 22 марта 2023 г.**

**ДЕНЬ № 8 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
91/13	Бутерброд с сыром 2-й вариант	35	5	8,1	7,4	123
221/18	Каша пшеничная вязкая молочная	200	8,78	6,92	38,32	250,6
457/18	Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,00
82/18	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,00
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>16,46</b>	<b>15,67</b>	<b>84,28</b>	<b>544,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
115/13	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	5,34	4,62
95/18	Борщ с капустой и картофелем	200/10	6,6	19,4	28	313
300/18	Рыба запеченая в омлете	90	11,34	4,23	6,93	111,6
377/18	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,165	102,00
495/18	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,00
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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>27,09</b>	<b>35,67</b>	<b>94,495</b>	<b>737,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
457/18	Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,00
542/13	Пирожок с повидлом	60	3,86	4,26	38,37	207,27
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>3,86</b>	<b>4,27</b>	<b>52,37</b>	<b>263,27</b>



Директор В.Л. Мочалов

Старший повар С.Т. Мартиросян



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 22 марта 2023 г.

ДЕНЬ № 8 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
91/13	Бутерброд с сыром 2-й вариант	35	5	8,1	7,4	123
221/18	Каша пшеничная вязкая молочная	200	8,78	6,92	38,32	250,6
457/18	Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,00
82/18	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,00
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>16,46</b>	<b>15,67</b>	<b>84,28</b>	<b>544,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
115/13	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119
126/13	Борщ с капустой и картофелем	260	1,65	4,85	7	78,25
300/18	Рыба запеченная в омлете	100	12,6	4,7	7,7	124
377/18	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136,00
495/18	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84,00
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
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>27,49</b>	<b>27,39</b>	<b>94,42</b>	<b>734,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
457/18	Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,00
542/13	Пирожок с повидлом	60	3,86	4,26	38,37	207,27
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>3,86</b>	<b>4,27</b>	<b>52,37</b>	<b>263,27</b>



Директор

Мочалов В.Л.

Старший повар

Мартirosян С.Т.