



**ООО "ТРАПЕЗА"**

**Меню на 23 декабря 2022 г.**

**ДЕНЬ № 10 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
295/13	Макаронные изделия с сыром	180	10,05	9,72	37,75	278,67
517/13	Йогурт порционно	100	4,1	1,5	5,9	53,50
493/13	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92
112/13	Фрукт свежий	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	20	1,56	0,28	7,46	38,6
		<b>Итого:</b>	<b>18,59</b>	<b>12,34</b>	<b>90,55</b>	<b>547,61</b>
<b>ОБЕД</b>						
7/13	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93
147/13	Суп картофельный с мак. изделиям	250	8,1	8,19	14,13	162,67
35/08	Суфле из печени	100	16,52	7,29	15,91	195,36
429/13	Картофельное пюре	75	1,62	3,36	10,87	80,12
423/13	Капуста тушеная	75	1,64	2,91	7,18	61,42
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>33,19</b>	<b>28,46</b>	<b>102,48</b>	<b>798,72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
493/13	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92
550/18	Манник	65	3,6	3,35	20,2	125,50
		<b>Итого:</b>	<b>3,6</b>	<b>3,35</b>	<b>30,18</b>	<b>165,42</b>



Директор  Мочалов В.Л.

Старший повар  Мартиросян С.Т.



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

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 23 декабря 2022 г.

ДЕНЬ № 10 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
295/13	Макаронные изделия с сыром	180	10,05	9,72	37,75	278,67
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
517/13	Йогурт порционно	100	4,1	1,5	5,9	53,50
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
		<b>Итого:</b>	20,15	12,62	98,01	586,21
<b>ОБЕД</b>						
7/13	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132
147/13	Суп картофельный с мак. изделиями	250	8,1	8,19	14,13	162,67
35/08	Суфле из печени	100	16,52	7,29	15,91	195,36
429/13	Картофельное пюре	100	2,16	4,48	14,49	106,83
423/13	Капуста тушеная	100	2,187	3,88	9,57	81,89
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>	37,747	34,98	130,64	988,59
<b>ПОЛДНИК</b>						
493/13	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92
550/18	Манник	65	3,6	3,35	20,2	125,50
		<b>Итого:</b>	3,6	3,35	30,18	165,42



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартиросян С.Т.