



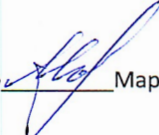
**ООО "ТРАПЕЗА"**

Меню на 29 сентября 2022 г.

**ДЕНЬ № 9 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
249/13	Каша гречневая пуховая на молоке	200	11,67	12,04	41,57	321,3
105/13	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,77
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
494/13	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08
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>	16,22	21,42	88,76	612,67
<b>ОБЕД</b>						
4/13	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	6,05	5,78	81,5
144/13	Суп картофельный с горохом	250	11,62	9,8	22,2	223,42
381/13	Котлета из говядины	90	18,14	13,52	14,31	251,47
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71
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>	44,1	37,92	130,69	1040,32
<b>ПОЛДНИК</b>						
494/13	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08
546/18	Ватрушка	75	12,6	17,4	21,6	293,00
		<b>Итого:</b>	12,66	17,41	31,79	334,08

Директор  Мочалов В.Л.

Старший повар  Мартиросян С.Т.



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

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 29 сентября 2022 г.

ДЕНЬ № 9 (12-18лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
249/13	Каша гречневая пуховая на молоке	200	11,52	12,46	34,6	296,6
79/18	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
82/18	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66
459/18	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
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
		<b>Итого:</b>	17,42	21,13	87,05	608,79
<b>ОБЕД</b>						
1/18	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	6,1	8,7	96
144/13	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108
339/18	Котлета из говядины	100	17,4	13,8	15,6	256,00
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	7,68	13,1	231,40
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
		<b>Итого:</b>	37	32,99	115,61	988
<b>ПОЛДНИК</b>						
494/13	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08
546/18	Ватрушка	75	12,6	17,4	21,6	293,00
		<b>Итого:</b>	12,66	17,41	31,79	334,08

Директор  Мочалов В.Л.

Старший повар  Мартирисян С.Т.