

Утверждаю  
директор МАОУ "СОШ № 81" г.Перми  
Козырева С.З.  
"05" января 2023 года

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 30 января 2023 г.

ДЕНЬ № 1 (7-11лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
268/13	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,49	7,38	33,4	222,00
496/13	Какао с молоком 1-й вар.	200	3,53	2,95	25,00	140,65
100/13	Сыр твердый порционнно	15	3,84	3,92	0	50,60
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>	17,3	15,37	95,32	588,77
<b>ОБЕД</b>						
50/13	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,97
114/13	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,86	5,26	11,09	99,14
412/13	Котлеты куринные	90	3,49	0,84	9,34	58,86
429/13	Картофельное пюре	150	3,23	6,71	21,73	160,24
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>	14,06	16,52	96,13	589,43
<b>ПОЛДНИК</b>						
550/13	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139,00
496/13	Какао с молоком 1-й вар.	200	3,53	2,95	25,00	140,65
		<b>Итого:</b>	7,33	6,35	48,2	279,65



Директор

Мочалов В.Л.

Старший повар

Мартirosян С.Т.



"Утверждаю"  
Директор МАОУ "СОШ № 81" г.Перми  
Козырева С.З.  
19.01.2023 года

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 30 января 2023 г.

ДЕНЬ № 1 (12-18лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
268/13	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,49	7,38	33,4	222
496/13	Какао с молоком(1-й вариант)	200	3,53	2,95	25	140,65
100/13	Сыр порционнно	30	7,68	7,84	0	101,20
112/13	Фрукт	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	40	3,12	0,56	14,92	77,2
		<b>Итого:</b>	22,7	19,57	102,78	677,97
<b>ОБЕД</b>						
50/13	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,00
114/13	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,86	5,26	11,09	99,14
412/13	Котлеты куринные	100	3,878	0,93	10,378	65,4
429/13	Картофельное пюре	200	4,307	8,947	28,97	213,65
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>	19,225	21,677	126,278	777,03
<b>ПОЛДНИК</b>						
550/13	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139,00
496/13	Какао с молоком(1-й вариант)	200	3,53	2,95	25	140,65
		<b>Итого:</b>	7,33	6,35	48,2	279,65



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартыросян С.Т.