



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 30 сентября 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>	18,59	12,34	90,55	547,61
<b>ОБЕД</b>						
7/13	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93
14/13	Суп картофельный с мак. изделиям	250	8,1	8,19	14,13	162,67
35/08	Печень тертая	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>	33,19	28,46	102,48	798,72
<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 Мартirosян С.Т.



**ООО "ТРАПЕЗА"**

Меню на 30 сентября 2022 г.

**ДЕНЬ № 10 (12-18 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
259/18	Макаронные изделия с сыром	180	11,07	9	32,31	254,7
517/13	Йогурт порционно	100	5	3,2	8,5	87,00
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
82/18	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66
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>	21,79	13,62	92,93	585,8
<b>ОБЕД</b>						
21/18	Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2	104
116/18	Суп картофельный с мак. изделиями	250	2,7	2,6	16,75	100,75
358/18	Печень тертая	100	17,25	13,25	7,75	218,75
377/18	Картофельное пюре	100	2,1	4	6,1	68
380/18	Капуста тушеная	100	2,2	3,4	8,1	72,00
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>	33,65	30,51	112,98	860,1
<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 Мартirosян С.Т.