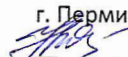


"Утверждаю"  
и о директора МАОУ "СОШ № 81"  
г. Перми  
 Денисова Н.А.  
"01" сентября 2023 года

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 9 ноября 2023 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
576/13	Ватрушка "Лакомка"	75	10,1	23,6	24,6	351,00
		<b>Итого:</b>	10,16	23,61	34,79	392,08



Директор  Мочалов В.Л.

Старший повар  Мартиросян С.Т.



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 9 ноября 2023 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	11,67	12,04	41,57	321,3
105/13	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,77
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
459/18	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	40	3,12	0,56	14,92	77,2
		<b>Итого:</b>	<b>17,78</b>	<b>21,7</b>	<b>96,22</b>	<b>651,27</b>
<b>ОБЕД</b>						
4/13	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136
144/13	Суп картофельный с горохом	250	11,2	9,8	22,2	223,42
381/13	Котлета из говядины	100	20,15	15,02	15,9	279,41
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	10,52	52,6	351,61
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>	<b>52,27</b>	<b>46,48</b>	<b>167,74</b>	<b>1300,28</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
494/13	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08
576/13	Ватрушка "Лакомка"	75	10,1	23,6	24,6	351,00
		<b>Итого:</b>	<b>10,16</b>	<b>23,61</b>	<b>34,79</b>	<b>392,08</b>



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартirosян С.Т.