



Утверждаю"  
и о директора МАОУ "СОШ № 81"

Перми

Денисова Н.А.

"01 сентября 2023 года

ООО "ТРАВЕЗА"

Меню на 20 октября 2023 г.

ДЕНЬ № 5 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
4/13	Салат из белокачанной капусты	60	0,99	6,05	5,78	81,5
412/13	Котлеты куриные	90	3,49	0,84	9,34	58,86
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71
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	20	1,56	0,28	7,46	38,6
		<b>Итого:</b>	<b>17,05</b>	<b>15,3</b>	<b>86,77</b>	<b>552,91</b>
<b>ОБЕД</b>						
7/13	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93
142/13	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,4	6,55	11,74	115,49
335/13	Суфле рыбное	90	17,24	9,86	7,08	186,02
291/13	Макаронные изделия отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,07
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>30,59</b>	<b>29,39</b>	<b>109,22</b>	<b>823,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
493/13	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92
564/13	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233,00
		<b>Итого:</b>	<b>4,5</b>	<b>7,8</b>	<b>46,18</b>	<b>272,92</b>



Директор

Мочалов В.Л.

Старший повар

Мартirosян С.Т.

