

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



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 21 декабря 2023 г.

ДЕНЬ № 9 (12-18лет)

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----------------|----------------------------------|---------------|-------|-------|----------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| | | Итого: | 17,78 | 21,7 | 96,22 | 651,27 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 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 |
| | | Итого: | 52,27 | 46,48 | 167,74 | 1300,28 |



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартиросян С.Т.



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 21 декабря 2023 г.

ДЕНЬ № 9 (7-11 лет)

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----------------|----------------------------------|---------------|-------|-------|----------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| | | Итого: | 16,22 | 21,42 | 88,76 | 612,67 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 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 |
| | | Итого: | 44,1 | 37,92 | 130,69 | 1040,32 |



Директор

Мочалов В.Л.

Старший повар Мартиросян С.Т.