



"Утверждаю"
директор МАОУ "СОШ №81" г.Перми
Козырева С.З.
"14" января 2022 года

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 21.01.2022 г.

ДЕНЬ № 5 (7-10 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	ЗАВТРАК					
82/18	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00
226/18	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,6
75/18	Сыр (порционно)	30	6,96	8,85	0	107,4
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,3	0,2	14,65	70,3
		Итого:	15,2	16,23	61,57	453,3
	ОБЕД					
82/18	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00
117/18	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,38	3,62	7,16	66,6
372/18	Котлета из птицы	90	13,89	8,61	7,97	164,57
202/18	Каша гречневая	150	5,63	5,76	9,83	173,55
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,3	0,2	14,65	70,3
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52
		Итого:	25,9	19,09	69,11	611,02

Директор  Мочалов В.Л.

Зав.производством  Лихачева А.С.



"Утверждаю"
директор МАОУ "СОШ №81" г.Перми
Козырева С.З.
"21" января 2022 года

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 21.01.2022 г.

ДЕНЬ № 5 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
82/18	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00
226/18	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,6
75/18	Сыр (порционно)	30	6,96	8,85	0	107,4
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,3	140,6
	Итого:		17,1	16,03	66,42	479,6
ОБЕД N1						
82/18	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00
372/18	Котлета из птицы	100	15,43	9,57	8,85	182,85
202/18	Каша гречневая	200	7,5	7,68	13,1	231,4
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52
	Итого:		30,23	18,55	81,05	690,85
ОБЕД N2						
82/18	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00
117/18	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,73	4,53	8,95	83,25
372/18	Котлета из птицы	100	15,43	9,57	8,85	182,85
202/18	Каша гречневая	200	7,5	7,68	13,1	231,4
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52
	Итого:		31,96	23,08	90	774,1

Директор  Мочалов В.Л.

Зав.производством  Лихачева А.С.

