

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

## ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 20.01.2022 г.

ДЕНЬ № 4 (7-10 лет)

| № рец.         | Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|----------------|--------------------------------|----------------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |                |       |       |          |              |
| 542/18         | Булочка домашняя               | 60             | 4,2   | 6,7   | 27,8     | 189          |
| 307/18         | Котлета рыбная                 | 90             | 11,03 | 1,67  | 14,16    | 116,4        |
| 377/18         | Картофельное пюре              | 150            | 3,15  | 6     | 9,165    | 102          |
| 457/18         | Чай с сахаром                  | 200            | 0,2   | 0,1   | 9,3      | 38           |
| 108/13         | Хлеб пшеничный иодированный    | 30             | 2,3   | 0,2   | 14,65    | 70,3         |
|                |                                | <b>Итого:</b>  | 20,88 | 14,67 | 75,075   | 515,7        |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |                |       |       |          |              |
| 30/18          | Салат из свеклы с зел.горошком | 60             | 0,9   | 3,72  | 4,56     | 55,2         |
| 95/18          | Борщ с капустой и картофелем   | 200/10         | 1,44  | 3,54  | 5,72     | 60,5         |
| 385/18         | Рис отварной                   | 150            | 3,88  | 6     | 31,68    | 196,33       |
| 327/18         | Гуляш из мяса птицы            | 90             | 13,32 | 13,73 | 2,8      | 185,25       |
| 496/18         | Напиток из шиповника           | 200            | 0,7   | 0,3   | 18,3     | 78           |
| 108/13         | Хлеб пшеничный иодированный    | 30             | 2,3   | 0,2   | 14,65    | 70,3         |
| 109/13         | Хлеб ржаной иодированный       | 30             | 2,00  | 0,4   | 10,2     | 52           |
|                |                                | <b>Итого:</b>  | 24,54 | 27,89 | 87,91    | 697,58       |

Директор  Мочалов В.Л.

Зав.производством  Лихачева А.С.

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


## ООО "ТРАПЕЗА"

**Меню на 20.01.2022 г.**

**ДЕНЬ № 4 (11-18 лет)**

| № рец.         | Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|----------------|--------------------------------|----------------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |                |       |       |          |              |
| 542/18         | Булочка домашняя               | 70             | 4,9   | 7,81  | 32,43    | 220,5        |
| 307/18         | Котлета рыбная                 | 100            | 12,26 | 1,86  | 15,73    | 129,33       |
| 377/18         | Картофельное пюре              | 200            | 4,2   | 8,00  | 12,22    | 136,00       |
| 457/18         | Чай с сахаром                  | 200            | 0,2   | 0,1   | 9,3      | 38,00        |
| 108/13         | Хлеб пшеничный иодированный    | 30             | 2,3   | 0,2   | 14,65    | 70,3         |
|                | <b>Итого:</b>                  |                | 23,86 | 17,97 | 84,33    | 594,13       |
| <b>ОБЕД N1</b> |                                |                |       |       |          |              |
| 30/18          | Салат из свеклы с зел.горошком | 100            | 1,5   | 6,2   | 7,6      | 92           |
| 385/18         | Рис отварной                   | 200            | 5,02  | 7,24  | 51,8     | 292,4        |
| 327/18         | Гуляш из мяса птицы            | 100            | 14,8  | 15,25 | 3,16     | 205,83       |
| 496/18         | Напиток из шиповника           | 200            | 0,7   | 0,3   | 18,3     | 78,00        |
| 108/13         | Хлеб пшеничный иодированный    | 60             | 4,6   | 0,4   | 29,6     | 140,6        |
| 109/13         | Хлеб ржаной иодированный       | 30             | 2,00  | 0,4   | 10,2     | 52,00        |
|                | <b>Итого:</b>                  |                | 28,62 | 29,79 | 120,66   | 860,83       |
| <b>ОБЕД N2</b> |                                |                |       |       |          |              |
| 30/18          | Салат из свеклы с зел.горошком | 100            | 1,5   | 6,2   | 7,6      | 92           |
| 95/18          | Борщ с капустой и картофелем   | 250/10         | 1,8   | 4,43  | 7,15     | 75,63        |
| 385/18         | Рис отварной                   | 200            | 5,02  | 7,24  | 51,8     | 292,4        |
| 327/18         | Гуляш из мяса птицы            | 100            | 14,8  | 15,25 | 3,16     | 205,83       |
| 496/18         | Напиток из шиповника           | 200            | 0,7   | 0,3   | 18,3     | 78           |
| 108/13         | Хлеб пшеничный иодированный    | 60             | 4,6   | 0,4   | 29,6     | 140,6        |
| 109/13         | Хлеб ржаной иодированный       | 30             | 2,00  | 0,4   | 10,2     | 52           |
|                | <b>Итого:</b>                  |                | 30,42 | 34,22 | 127,81   | 936,46       |

Директор  Мочалов В.Л.

Зав.производством  Лихачева А.С.