




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

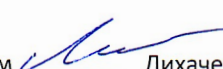
ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 19.01.2022 г.

ДЕНЬ № 3 (7-10 лет)

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----------------|-----------------------------|----------------|-------|-------|----------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 279/18 | Запеканка из творога | 150 | 31,6 | 9,2 | 25,3 | 310,00 |
| 471/18 | Молоко сгущеное | 50 | 3,6 | 4,25 | 27,75 | 163,5 |
| 70/18 | Масло сливочное | 10 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101,00 |
| 108/13 | Батон нарезной | 60 | 6,02 | 1,3 | 40,36 | 201,00 |
| 108/13 | Хлеб пшеничный иодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,65 | 70,3 |
| 465/18 | Кофейный напиток | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88,00 |
| | Итого: | | 47,52 | 24,85 | 129,16 | 933,8 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 149/18 | Огурец соленый | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 |
| 104/18 | Щи из свежей капусты | 200/10 | 1,26 | 3,6 | 4,62 | 56,00 |
| 328/18 | Жаркое по домашнему | 180 | 18,33 | 19,23 | 11,45 | 292,09 |
| 495/18 | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84,00 |
| 108/13 | Хлеб пшеничный иодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| 109/13 | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2,00 | 0,4 | 10,2 | 52,00 |
| | Итого: | | 24,97 | 23,59 | 62,19 | 560,99 |

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 19.01.2022 г.

ДЕНЬ № 3 (11-18 лет)

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----------------|-----------------------------|-------------|-------|-------|----------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 279/18 | Запеканка из творога | 200 | 42,12 | 12,26 | 33,72 | 413,32 |
| 471/18 | Молоко сгущенное | 50 | 3,6 | 4,25 | 27,75 | 163,5 |
| 70/18 | Масло сливочное | 10 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 |
| 108/13 | Батон нарезной | 60 | 6,02 | 1,3 | 40,36 | 201 |
| 108/13 | Хлеб пшеничный иодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,65 | 70,3 |
| 465/18 | Кофейный напиток | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 |
| | Итого: | | 58,04 | 27,91 | 137,58 | 1037,12 |
| ОБЕД N1 | | | | | | |
| 149/18 | Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 |
| 328/18 | Жаркое по домашнему | 220 | 22,4 | 23,5 | 14 | 357 |
| 495/18 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 |
| 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: | | 30,4 | 24,5 | 75,6 | 644,6 |
| ОБЕД N2 | | | | | | |
| 149/18 | Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 |
| 104/18 | Щи из свежей капусты | 250/10 | 1,58 | 4,5 | 5,78 | 70 |
| 328/18 | Жаркое по домашнему | 220 | 22,4 | 23,5 | 14 | 357 |
| 495/18 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 |
| 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: | | 31,98 | 29 | 81,38 | 714,6 |

Директор  Мочалов В.Л.

Зав.производством  Лихачева А.С.