



ООО "ТРАПЕЗА"

МЕНЮ на 21.03.2022 г. ДЕНЬ № 1 (7-10 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
217/18	Каша рисовая вязкая молочная	200	6,24	6,82	37,12	234,8
90/13	Бутерброд с сыром (1 вариант)	20/20/5	6,9	9,1	9,9	149,00
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
589/13	Пряник	шт	1,8	13,8	28,1	243,5
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		17,42	30,06	99,18	
ОБЕД						
09/18/	Салат из.кваш.капусты с луком	60	6,3	4,32	2,16	72,60
130/18	Суп с макаронными изделиями и картоф.	200	2,08	2,02	13,16	79,2
381/13	Котлеты школьные	90	16,02	15,75	12,87	257,4
176/18	Рагу из овощей	150	3,45	7,43	15	142,5
496/18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,00
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	1,98	0,36	10,2	52,20
	Итого:		32,81	30,42	86,45	

Старший повар Мед /Мартиросян С.Т./



ООО "ТРАПЕЗА"

МЕНЮ на 21.03.2022 г. ДЕНЬ № 1 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
217/18	Каша рисовая вязкая молочная	200	6,24	6,82	37,12	234,8
90/13	Бутерброд с сыром (1 вариант)	20/20/5	6,9	9,1	9,9	149,00
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
589/13	Пряник	шт	1,8	13,8	28,1	243,5
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		17,42	30,06	99,18	735,8
ОБЕД						
09/18/	Салат из.кваш.капусты с луком	100	1,6	6,1	8,3	94,00
130/18	Суп с макаронными изделиями и картоф.	250	2,6	2,53	16,45	99,00
381/13	Котлеты школьные	100	17,8	17,5	14,3	286
176/18	Рагу из овощей	200	4,6	9,9	20,00	190,00
496/18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,00
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	1,98	0,36	10,2	52,20
	Итого:		33,84	37,17	117,07	940,2

Старший повар Мартыросян С.Т. /Мартыросян С.Т./