



"Утверждаю"  
директор ООО "ТРАПЕЗА"  
Мочалов В.Л.  
" 01 " марта 2022 г.



"Согласовано"  
директор МАОУ "СОШ № 81" г.Перми  
Козырева С.З.  
" 21 " марта 2022 г.

**ООО "ТРАПЕЗА"**

**МЕНЮ на 16.03.2022 г.**

**ДЕНЬ № 3 (7-10 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
279/18	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310,00
471/18	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5
70/18	Масло сливочное	10	1,2	7,4	7,5	101,00
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
	<b>Итого:</b>		47,52	24,85	129,16	933,8
<b>ОБЕД</b>						
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	220	22,4	23,5	14,00	357,00
495/18	Компот из с/фруктов	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
	<b>Итого:</b>		29,04	27,86	64,74	625,9

Старший повар  /Мартиросян С.Т./



"Утверждаю"  
директор ООО "ТРАПЕЗА"  
Мочалов В.Л.  
"01" марта 2022 г.



"Согласовано"  
директор MAOU "СОШ № 81" г.Перми  
Козырева С.З.  
"17" марта 2022 г.

**ООО "ТРАПЕЗА"**  
**МЕНЮ на 16.03.2022 г.**  
**ДЕНЬ № 3 (11-18 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
279/18	Запеканка из творога	200	42,12	12,26	33,72	413,32
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
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
	<b>Итого:</b>		58,04	27,91	137,58	1037,12
<b>ОБЕД N1</b>						
149/18	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	11
328/18	Жаркое по домашнему	240	24,44	25,64	15,27	389,45
495/18	Компот из с/ф	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
	<b>Итого:</b>		32,44	26,64	76,87	677,05
<b>ОБЕД N2</b>						
149/18	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	11,00
104/18	Щи из свежей капусты	250/10	1,58	4,5	5,78	70,00
328/18	Жаркое по домашнему	240	24,44	25,64	15,27	389,45
495/18	Компот из с/ф	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	52,00
	<b>Итого:</b>		34,02	31,14	82,65	747,05

Старший повар  /Мартirosян С.Т./