

"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 03.03.2022 г.

ДЕНЬ № 4 (7-10 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
542/18	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189,00
307/18	Котлета рыбная	90	11,03	1,67	14,16	116,40
377/18	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,165	102,00
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
	Итого:		20,88	14,67	75,075	515,7
ОБЕД						
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	78,00
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
	Итого:		24,54	27,89	87,91	697,58

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



ООО "ТРАПЕЗА"

МЕНЮ на 03.03.2022 г.
ДЕНЬ № 4 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
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	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
	Итого:		23,86	17,97	84,33	594,13
ОБЕД N1						
30/18	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,5	6,2	7,6	92,00
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	140,60
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2,00	0,4	10,2	52,00
	Итого:		28,62	29,79	120,66	860,83
ОБЕД N2						
30/18	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,5	6,2	7,6	92,00
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	78,00
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
	Итого:		30,42	34,22	127,81	936,46

Старший повар  /Мартиросян С.Т./