



"Утверждаю"  
директор MAOU "СОШ № 81"  
г. Перми

Денисова Н.А.  
2024 года

**ООО "ТРАПЕЗА"**

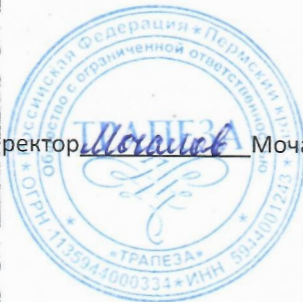
Меню на " 16 " 10 2024 г.

**ДЕНЬ № 3 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
301/13	Омлет натуральный с маслом	180	15,15	19,03	3,88	247,34
100/13	Сыр твердый порционно	15	3,84	3,92	0	50,60
501/13	Кафейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,71	92,54
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,60
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6
		<b>Итого:</b>	26,23	26,57	55,51	566,00
<b>ОБЕД</b>						
48/13	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	66,13
145/13	Суп картофельный с фасолью	250	2,68	5,23	13,05	109,99
414/13	Рис отварной	150	3,81	6,15	40,01	230,66
405/13	Курица в томатном соусе	70/50	3,2	8,4	4,78	107,50
518/13	Сок	200	0	0	23,00	92,00
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90
		<b>Итого:</b>	15,27	26,49	108,74	734,50

Директор Мочалов Мочалов В.Л.

Старший повар Мартырян Мартырян С.Т.





"Утверждаю"  
директор MAOU "СОШ № 81"  
г. Перми  
\_\_\_\_\_ Денисова Н.А.  
" " \_\_\_\_\_ 2024 года

ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на "16" 10 2024 г.

ДЕНЬ № 3 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
301/13	Омлет натуральный с маслом	200	16,83	21,14	4,31	274,82
100/13	Сыр порционно	30	7,68	7,84	0	101,20
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,71	92,54
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
109/13	Хлеб ржаной	40	3,12	0,56	14,92	77,2
		<b>Итого:</b>	33,31	32,88	63,4	682,68
<b>ОБЕД</b>						
48/13	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,08	3,25	110,21
145/13	Суп картофельный с фасолью	250	2,68	5,23	13,05	109,99
414/13	Рис отварной	200	5,08	8,2	53,4	307,54
405/13	Курица в томатном соусе	100/40	4,57	12	6,829	153,57
518/13	Сок	200	0	0	23	92
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
109/13	Хлеб ржаной	40	3,12	0,56	14,92	77,2
		<b>Итого:</b>	21,61	36,55	143,909	991,15



Директор Мочалов Мочалов В.Л.

Старший повар Мартиросян Мартиросян С.Т.