

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 13.01.2023 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н рец
--------------------	------	-------	------	------	------	---------	-------

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		0,68	6,08	6,33	82,76	2
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90		16,50	17,48	12,84	274,65	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5		3,20	6,02	21,67	153,62	241
ЧАЙ С САХАРОМ	200				0,29	1,17	300
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20		0,98	0,20	8,96	41,56	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30		2,58	0,24	14,76	71,52	

Итого по подменю : 83,23 23,94 30,02 64,85 625,28

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60		0,98	6,05	5,76	81,39	4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,92	5,20	9,40	92,06	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90		14,10	12,94	9,02	208,93	209
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150		8,72	6,90	39,44	254,74	219
КОМПОТ ИЗ С/Ф	200		0,55	0,03	29,72	121,31	283
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30		2,58	0,24	14,76	71,52	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30		1,47	0,30	13,44	62,34	

Итого по подменю : 83,23 30,32 31,66 121,54 892,29

Зав. производством

Калькулятор

Иванов / Васильев /
Петров / Михайлов /