

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 20.01.2023 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Директор

"Утверждаю"

Для документов

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

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

БИТОЧКИ КУРИНЫЕ		90	14,10	12,94	9,02	208,93	209
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150/5	3,20	6,02	21,67	153,62	241
ЧАЙ С САХАРОМ		200			0,29	1,17	300
СВЕЖИЙ ФРУКТ		150	0,60	0,60	14,70	66,60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30	2,58	0,24	14,76	71,52	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)		20	0,98	0,20	8,96	41,56	

Итого по подменю : 83,23 21,46 20,00 69,40 543,40

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,69	6,05	5,44	78,93	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	2,87	2,46	20,79	116,74	47
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70/40	19,07	15,82	6,88	246,11	192
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 75		75	1,95	5,58	8,15	90,64	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 75		75	1,63	4,68	10,89	92,17	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,68	0,28	24,63	103,76	289
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 30,94 35,41 104,98 862,21

Зав. производством

Калькулятор