

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 25.01.2023 года

Директор

"Утверждаю"

С.С. Гасимова С.

ГИМНАЗИЯ (7-10)

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

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		200/5	5,55	7,38	32,89	220,14	
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,63	2,95	25,07	141,33	269
ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ		50	3,20	3,54	31,67	171,39	
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 16,54 14,91 128,05 712,54

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		60	0,86	3,05	5,02	50,97	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250/10	2,13	5,89	11,45	107,35	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		70/40	1,33	9,90	5,34	115,82	171
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150	5,64	5,61	36,00	217,09	227
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 14,56 25,02 115,73 746,40

Зав. производством

Калькулятор

С.С. Гасимова /
С.С. Гасимова /