

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 31.01.2023 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

"Утверждаю"
Директор С.С. Савинова С.

Для
документов

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

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")		70/30	9,98	16,73	12,85	241,87	202
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ		150	4,72	5,74	28,73	185,51	
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 18,26 22,91 65,59 541,63

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		60	0,83	6,05	4,84	77,13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		250/30	2,50	3,40	15,97	104,50	46
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		70/50	16,07	21,11	4,88	273,78	405
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 32,72 38,03 123,05 965,32

Зав. производством Л. Власова

Калькулятор М.А. Шарипов