

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 08.02.2023 года

Директор Скоблев / Сасюкова С.А.

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ рецеп
--------------------	------	-------	------	------	------	---------	---------

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 : 91,76 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 : 91,76 14,56 25,02 115,73 746,40

Зав. производством Власова / Власова

Калькулятор Машу / Машу