

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 14.02.2023 года

Директор

"Утверждаю"

С.А. Селезнева

ГИМНАЗИЯ (7-10)

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 : 91,76 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 : 91,76 32,72 38,03 123,05 965,32

Зав. производством

Калькулятор

Власова / Шарин