

# МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 01.03.2023 года

Директор

"Утверждаю"

С.С. Сидорова С.

ГИМНАЗИЯ (7-10)



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

## завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|                     |  |     |      |       |       |        |     |
|---------------------|--|-----|------|-------|-------|--------|-----|
| КАША "ДРУЖБА"       |  | 200 | 5,32 | 11,09 | 28,53 | 235,27 |     |
| КАКАО С МОЛОКОМ     |  | 200 | 3,63 | 2,95  | 25,07 | 141,33 | 269 |
| СЫР ПОРЦ            |  | 10  | 2,56 | 2,61  |       | 33,73  |     |
| СВЕЖИЙ ФРУКТ        |  | 150 | 0,60 | 0,60  | 14,70 | 66,60  |     |
| КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ     |  | 60  | 4,16 | 7,52  | 40,41 | 245,98 |     |
| 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 19,83 25,21 132,43 835,99

## обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|                                           |  |       |       |       |       |        |     |
|-------------------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                           |  | 60    | 0,42  | 0,06  | 1,14  | 6,78   |     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ |  | 250/5 | 2,12  | 5,92  | 12,87 | 113,24 |     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         |  | 150/5 | 3,20  | 6,02  | 21,67 | 153,62 | 241 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ                       |  | 90    | 16,50 | 17,48 | 12,84 | 274,65 |     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             |  | 200   |       |       | 0,29  | 1,17   | 300 |
| 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 26,29 30,02 77,01 683,32

Зав. производством С.С. Сидорова / Сидорова С.

Калькулятор С.С. Сидорова / Сидорова С.