

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 15.03.2023 года

Директор

"Утверждаю"

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 Власов /

Калькулятор Шар / Шар