

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 17.03.2023 года

Директор

"Утверждаю"



ГИМНАЗИЯ (7-10)

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

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	14,10	12,94	9,02	208,93	209	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,20	6,02	21,67	153,62	241	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			0,29	1,17	300	
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 21,46 20,00 69,40 543,40

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,46	20,79	116,74	47	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	15,82	6,88	246,11	192	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 75	75	1,95	5,58	8,15	90,64		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 75	75	1,63	4,68	10,89	92,17		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	289	
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 30,94 35,41 104,98 862,21

Зав. производством Власов / Власов /

Калькулятор Медведев / Медведев /