

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 28.03.2023 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

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

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	14,10	12,94	9,02	208,93	209	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,64	5,61	36,00	217,09	227	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,07	0,01	15,35	61,77	294	
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 23,37 19,00 84,09 600,87

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,42	0,06	1,14	6,78		
СВЕКОЛЬНИК	250/10	2,53	5,89	17,20	131,97	43	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,20	6,02	21,67	153,62	241	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	15,82	6,88	246,11	192	
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		
СВЕЖИЙ ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60		

Итого по подменю : 91,76 29,87 28,93 90,08 740,11

Зав. производством

Калькулятор

Власова С.А.
Власова С.А.