

# МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 12.04.2023 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

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

## завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|                       |       |      |      |       |        |     |  |
|-----------------------|-------|------|------|-------|--------|-----|--|
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200/5 | 5,55 | 7,38 | 32,89 | 220,14 |     |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ       | 200   | 3,63 | 2,95 | 25,07 | 141,33 | 269 |  |
| ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ   | 50    | 3,20 | 3,54 | 31,67 | 171,39 |     |  |
| 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 16,54 14,91 128,05 712,54

## обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|                                  |        |      |      |       |        |     |  |
|----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|-----|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ         | 60     | 0,86 | 3,05 | 5,02  | 50,97  |     |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                    | 250/10 | 2,13 | 5,89 | 11,45 | 107,35 |     |  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 70/40  | 1,33 | 9,90 | 5,34  | 115,82 | 171 |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ       | 150    | 5,64 | 5,61 | 36,00 | 217,09 | 227 |  |
| 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 14,56 25,02 115,73 746,40

Зав. производством И. Власова /

Калькулятор И. Власова /