

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 25.05.2023 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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	1,45	1,25	17,51	87,10	
СЫР ПОРЦ.		15	3,84	3,92		50,60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30	2,58	0,24	14,76	71,52	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)		20	0,98	0,20	8,96	41,56	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.		10	0,05	8,25	0,08	74,77	365
Итого по подменю : 91,76							
			14,22	24,95	69,84	560,82	
обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250/10	2,53	6,89	17,31	141,35	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	16,50	17,48	12,84	274,65	
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							
			28,00	35,57	104,30	849,27	

Зав. производством

Калькулятор

Власов /
Иванов /