

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 06.09.2023 года

Директор

"Утверждаю"

Для документов

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда

Цена

Выход

Б, г

Ж, г

У, г

К, ккал

№ 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"

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	2,13	5,89	11,45	107,35
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97
РЫБА, ТУШЕНАЯ 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

Калькулятор

Власова /
Шареев /