

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 13.09.2023 года

Директор

"Утверждаю"



ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда

Цена

Выход

Б, г

Ж, г

У, г

К, ккал

№ рецеп

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

КАША "ДРУЖБА"	200	5,32	11,09	28,53	235,27	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,07	141,33	269
СЫР ПОРЦ	10	2,56	2,61		33,73	
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	
ПЕЧЕНЬЕ (30)	30	4,44	5,64	43,86	243,96	

Итого по подменю : 91,76 20,11 23,33 135,88 833,97

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,12	5,92	12,87	113,24	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,66	0,12	2,28	12,84	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16,50	17,48	12,84	274,65	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,20	6,02	21,67	153,62	241
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	

Итого по подменю : 91,76 26,53 30,08 78,15 689,38

Зав. производством

Калькулятор

[Signature] / *[Signature]*
[Signature] / *[Signature]*