

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 27.09.2023 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	
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		
СЫР ПОРЦ	10	2,56	2,61		33,73		

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 / Васильев /

Калькулятор / Шарин /