

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 18.10.2023 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N 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 РЖАНОЙ (20)	20	0,98	0,20	8,96	41,56		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2,58	0,24	14,76	71,52		

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, 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 И. Виасов /

Калькулятор Шоу / Шоу /