

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 19.10.2023 года

Директор

"Утверждаю"



ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда

Цена

Выход

Б, г

Ж, г

У, г

К, ккал

И рец

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	33,75	13,63	36,85	405,09
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

Итого по подменю : 91,76 42,60 19,24 78,08 655,87

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 / Шарин