

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 29.11.2023 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	И рец
--------------------	------	-------	------	------	------	---------	-------

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	
ПЕЧЕНЬЕ (30)	30	4,44	5,64	43,86	243,96	
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 20,11 23,33 135,88 833,97

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

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

Власов /
Иванов /