

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 06.12.2023 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Директор

"Утверждаю"

Наименование блюда

Цена

Выход

Б, г

Ж, г

У, г

К, ккал

Н 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

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

15,94

14,31

113,35

645,94

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

МОРС ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД

200

0,10

0,04

20,70

83,56

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

14,11

25,03

106,71

708,65

Зав. производством

Калькулятор

И. Власов,
И. Марин