

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 20.12.2023 года

Директор

"Утверждаю"



Для документов

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ рецеп
--------------------	------	-------	------	------	------	---------	---------

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

Власова, И.
Мадрин, И.