

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 22.12.2023 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	ж, г	у, г	к, г	ккал	№ рецеп
--------------------	------	-------	------	------	------	------	------	---------

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,08				82,76 2	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16,50	17,48	12,84			274,65	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,20	6,02	21,67			153,62 241	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			0,29			1,17 300	
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 23,94 30,02 64,85 625,28

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,98	6,05	5,76			81,39 4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,92	5,20	9,40			92,06	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	16,07	21,11	4,88			273,78 405	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,72	6,90	39,44			254,74 219	
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 32,29 39,83 117,40 957,14

Зав. производством

Калькулятор

Власова
Мадриш