

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 11.01.2024 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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2,58	0,24	14,76	71,52		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,98	0,20	8,96	41,56		
СВЕЖИЙ ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60		

Итого по подменю : 96,26 39,36 15,92 92,78 671,87

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97		
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 : 96,26 28,20 38,50 107,04 887,40

Зав. производством

Калькулятор

Власов
Шар / *Шар*