

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 06.03.2024 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Директор



Наименование блюда

Цена

Выход

Б, г

Ж, г

У, г

К, ккал

N рец

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,14	7,03	32,22	212,68
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 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 : 96,26 15,53 13,96 112,68 638,48

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	2,28	6,77	11,88	117,57
РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	1,33	9,90	5,34	115,82 171
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	5,49	40,01	224,68 224
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,26 280
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 12,79 25,85 118,58 758,16

Зав. производством

Калькулятор

Власов /
Шар, Шарин