

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 13.03.2024 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н рец
--------------------	------	-------	------	------	------	---------	-------

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

КАША "ДРУЖБА"	200	5,32	11,09	28,53	235,27		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,07	141,33	269	
СЫР ПОРЦ	10	2,56	2,61		33,73		
СВЕЖИЙ ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60		
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 15,67 17,69 92,02 590,01

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,08	6,33	82,76	2	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,00	5,92	12,89	112,84		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	6,02	21,67	153,62	241	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16,50	17,48	12,84	274,65		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			0,29	1,17	300	
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 26,43 36,04 82,22 758,90

Зав. производством И. Яковлев

Калькулятор Шоф / Шоф