

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 20.03.2024 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Директор

"Утверждаю"

ДОКУМЕНТОВ

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	И 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

Иванов /
Иванов