

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 09.02.2023 года

"Утверждаю"
 Директор Савинова С.

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N 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	
СЫР ПОРЦ.		15	3,84	3,92		50,60	
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** 42,60 19,24 78,08 655,87

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
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 : **91,76** 28,00 35,57 104,30 849,27

Зав. производством И. Власова

Калькулятор Иван / Шарин