

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 12.01.2023 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Директор



Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н 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 :		83,23	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 :		83,23	28,00	35,57	104,30	849,27	

Зав. производством

Калькулятор

Власова / Шай / Шай