

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 23.01.2023 года

Директор

"Утверждаю"

С.А. Шенникова

ГИМНАЗИЯ (7-10)

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

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15,13	19,36	3,90	250,37		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,90	2,50	14,78	93,22	286	
СЫР ПОРЦ.	15	3,84	3,92		50,60		
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 : 83,23 26,03 26,82 57,10 573,87

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,97	4,69	19,51	144,13		
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	16,07	21,11	4,88	273,78	405	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,64	5,61	36,00	217,09	227	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60		
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 33,69 38,20 110,74 921,59

Зав. производством

Калькулятор

Шенникова / *Власов* /
Шенникова / *Шенникова* /