

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 10.04.2023 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

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

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 : 91,76 26,03 26,82 57,10 573,87

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКУ	60	0,66	0,12	2,28	12,84		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,97	4,69	19,51	144,13		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	14,10	12,94	9,02	208,93	209	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,64	5,61	36,00	217,09	227	
СОК	200	0,60	0,20	23,60	98,60		
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 : 91,76 31,02 24,10 118,61 815,45

Зав. производством / Власова /

Калькулятор / Власова /