

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 11.09.2023 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

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

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/50	30,48	13,75	64,12	502,14		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,90	2,50	14,78	93,22	286	
СЫР ПОРЦ.	15	3,84	3,92		50,60		
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 40,78 20,61 102,62 759,04

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,15	6,77	24,36	178,97		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13		
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	
КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	0,55	0,03	29,72	121,31	283	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2,58	0,24	14,76	71,52		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,47	0,30	13,44	62,34		
СВЕЖИЙ ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60		

Итого по подменю : 91,76 31,05 32,54 143,95 992,89

Зав. производством Власова

Калькулятор Шар / Шар