

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 18.09.2023 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	И 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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,98	0,20	8,96	41,56		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2,58	0,24	14,76	71,52		
СВЕЖИЙ ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60		

Итого по подменю : 91,76 22,19 22,90 57,10 523,27

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		
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 31,32 30,03 118,28 868,74

Зав. производством Васильев / Васильев /

Калькулятор Шареев / Шареев /