

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 22.09.2023 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

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

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		60	0,68	6,08	6,33	82,76	2
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	16,50	17,48	12,84	274,65	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150/5	3,20	6,02	21,67	153,62	241
ЧАЙ С САХАРОМ		200			0,29	1,17	300
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 23,94 30,02 64,85 625,28

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	1,92	5,20	9,40	92,06	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		60	0,98	6,05	5,76	81,39	4
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		70/50	16,07	21,11	4,88	273,78	405
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,72	6,90	39,44	254,74	219
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	

Итого по подменю : 91,76 32,29 39,83 117,40 957,14

Зав. производством

Калькулятор

Власова /
Шуриш /