

# МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 25.09.2023 года

Директор Скорова С.В. "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 Шоур / Шарин