

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 03.10.2023 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

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

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,07	0,01	15,35	61,77	294	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,98	0,20	8,96	41,56		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2,58	0,24	14,76	71,52		

Итого по подменю : 91,76 23,37 19,00 84,09 600,87

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,66	0,12	2,28	12,84		
СВЕКОЛЬНИК	250/10	2,53	5,89	17,20	131,97	43	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,20	6,02	21,67	153,62	241	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	15,82	6,88	246,11	192	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			0,29	1,17	300	
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 29,51 28,39 76,52 679,57

Зав. производством Власов

Калькулятор Шарин