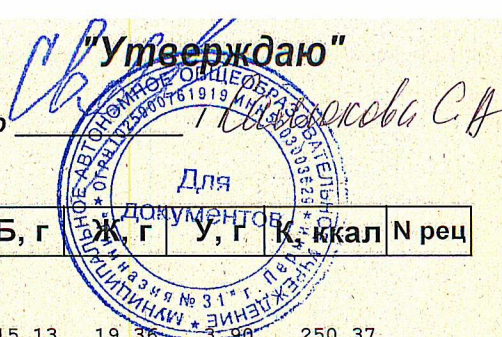


МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 18.12.2023 года

Директор



ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ рецеп
--------------------	------	-------	------	------	------	---------	---------

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
СЫР ПОРЦ		10	2,56	2,61		33,73	
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 24,75 25,51 57,10 557,00

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 И. Власова

Калькулятор И. Маркин