

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 19.12.2023 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Директор



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

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		
ПЕЧЕНЬЕ (30)	30	4,44	5,64	43,86	243,96		

Итого по подменю : 91,76 27,81 24,64 127,95 844,83

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		
СВЕЖИЙ ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60		

Итого по подменю : 91,76 30,11 28,99 91,22 746,17

Зав. производством

Калькулятор

Власов,
Магущин