

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 22.03.2024 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Директор С.В. Савинова / Савинова С.В.

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

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,66	0,12	2,28	12,84		
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 : 96,26 23,92 24,06 60,80 555,36

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,98	6,05	5,76	81,39	4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,92	5,20	9,40	92,06		
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 : 96,26 32,29 39,83 117,40 957,14

Зав. производством Власов / Власов

Калькулятор Маслов / Маслов