

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 01.04.2024 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N 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	10	2,56	2,61			33,73	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77	365	
ПЕЧЕНЬЕ (30)	30	4,44	5,64	43,86	243,96		
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 43,99 33,19 146,56 1060,90

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,66	0,12	2,28	12,84		
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,15	6,77	24,36	178,97		
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 : 96,26 30,75 26,61 144,28 939,60

Зав. производством И. Вишневский

Калькулятор Маша Шарнир