

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 02.05.2024 года

Директор

"Утверждаю"



ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Прец
завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		200/5	5,14	7,03	32,22	212,68	
ЧАЙ С САХАРОМ		200			0,29	1,17	300
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.		10	0,05	8,25	0,08	74,77	365
СВЕЖИЙ ФРУКТ		150	0,60	0,60	14,70	66,60	
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 : 96,26 9,84 16,42 75,49 489,08

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		250	5,20	6,78	24,65	180,39	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150	5,64	5,61	36,00	217,09	227
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ		90	18,57	16,63	11,29	269,12	209
КОМПОТ ИЗ С/Ф		200	0,55	0,03	29,72	121,31	283
СВЕЖИЙ ФРУКТ		150	0,60	0,60	14,70	66,60	
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 : 96,26 35,27 30,31 146,84 1001,21

Зав. производством И. Власова

Калькулятор Шар / Шарин