МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 10.09.2024 года

"Утверждаю"

Директор _____ Шамокова С.А

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N рец
завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		170	17,19	29,15	4,06	347,34	
ЧАЙ С САХАРОМ		200			0,29	1,17	300
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 (20)		20	0,98	0,20	8,96	41,56	
Итого по подменю :	96,26		21,35	30,19	42,77	528,19	
обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		60	0,83	6,05	4,84	77,13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		250/30	2,50	3,40	15,97	104,50	46
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		70/50	16,07	21,11	4,88	273,78	405
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	9,03	7,31	40,82	265,13	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		33,03	38,44	124,43	975,71	

Зав. производством _____ / Власова /

Калькулятор _____ / _____ /