МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 11.09.2024 года

"Утверждаю"

Директор _____ / Камакова С.А

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N рец
завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
КАША "ДРУЖБА"		200	5,32	11,09	28,53	235,27	
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,63	2,95	25,07	141,33	269
СЫР ПОРЦ.		15	3,84	3,92		50,60	
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		20,84	32,29	121,26	859,01	
обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ		250/5	2,00	5,92	12,89	112,84	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,20	6,02	21,67	153,62	241
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	16,50	17,48	12,84	274,65	
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	
Итого по подменю :	96,26		26,41	30,08	78,17	688,98	

Зав. производством _____ / Власова /

Калькулятор _____ / _____ /