

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 14.10.2024 года

"Утверждаю"
 Директор А. Жас / /
 Для документа

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н рец
завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		170	15,13	19,36	3,90	250,37	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,90	2,50	14,78	93,22	286
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)		20	0,98	0,20	8,96	41,56	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30	2,58	0,24	14,76	71,52	
СВЕЖИЙ ФРУКТ		150	0,60	0,60	14,70	66,60	
СЫР ПОРЦ.		15	3,84	3,92		50,60	
Итого по подменю :		96,26	26,03	26,82	57,10	573,87	
обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ		60	0,96	6,05	1,95	66,13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	5,97	4,69	19,51	144,13	
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
СОК		200	0,60	0,20	23,60	98,60	
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	31,32	30,03	118,28	868,74	

Зав. производством А. Власова /
 Калькулятор _____ / _____