

# МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 18.03.2024 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Директор

"Утверждаю"

*С.В. Савинова С.А.*



Наименование блюда

Цена

Выход

Б, г

Ж, г

У, г

К, ккал

Н рец

## завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		170	17,19	29,15	4,06	347,34
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,90	2,50	14,78	93,22 286
СЫР ПОРЦ		10	2,56	2,61		33,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30	2,58	0,24	14,76	71,52
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)		20	0,98	0,20	8,96	41,56
СВЕЖИЙ ФРУКТ		150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого по подменю :		96,26	26,81	35,30	57,26	653,97

## обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	6,15	4,72	21,36	152,54
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ		90	18,57	16,63	11,29	269,12 209
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	35,67	27,82	122,73	884,05

Зав. производством

*С.В. Савинова*

Калькулятор

*Шаф Шафрина*