

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 18.09.2024 года

Директор

"Утверждаю"

С.В. Васильева

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н рец
--------------------	------	-------	------	------	------	---------	-------

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		200/5	5,14	7,03	32,22	212,68	
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,63	2,95	25,07	141,33	269
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.		10	0,05	8,25	0,08	74,77	365
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	
ПЕЧЕНЬЕ (30)		30	4,44	5,64	43,86	243,96	

Итого по подменю : 96,26 19,38 26,92 124,95 819,55

обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		60	0,86	3,05	5,02	50,97	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250/10	2,28	6,77	11,88	117,57	
РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		70/40	1,33	9,90	5,34	115,82	171
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,81	5,49	40,01	224,68	224
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 12,88 25,78 120,17 764,21

Зав. производством *В. Васильев* / *Васильев* /

Калькулятор _____ / _____ /