

# МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 19.09.2024 года

Директор

"Утверждаю"

*Васильева С.А.*

ГИМНАЗИЯ (7-10)



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

### завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150/20	33,15	15,61	33,92	408,73	
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	1,45	1,25	17,51	87,10	
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 38,76 17,90 89,85 675,51

### обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250/10	2,51	6,88	17,27	141,09	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	16,50	17,48	12,84	274,65	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	5,45	5,24	20,02	149,03	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,68	0,28	24,63	103,76	289
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 29,85 30,54 105,24 815,23

Зав. производством *Васильева С.А.* / *Васильева С.А.* /

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /