МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

"Утверждаю"

Директор ____________ / Новокова С.А.

Меню на 20.09.2024 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N рец
завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	16,50	17,48	12,84	274,65	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,20	6,02	21,67	153,62	241
ЧАЙ С САХАРОМ		200			0,29	1,17	300
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		23,92	24,06	60,80	555,36	
обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		60	0,98	6,05	5,76	81,39	4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,18	6,70	9,76	108,04	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		70/50	16,07	21,11	4,88	273,78	405
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	9,03	7,31	40,82	265,13	219
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		32,86	41,74	119,14	983,51	

Зав. производством ____________ / Власова /

Калькулятор ____________ / ____________ /