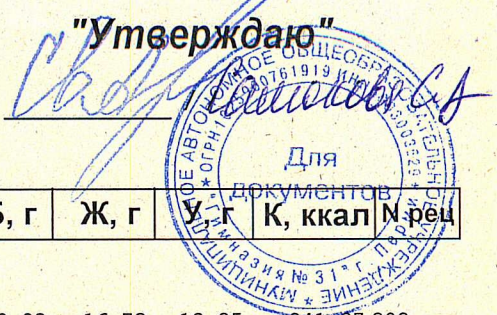


МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 30.01.2024 года

Директор



ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	М, рен
завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")		70/30	9,98	16,73	12,85	241,87	202
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ		150	4,72	5,74	28,73	185,51	
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		18,26	22,91	65,59	541,63
обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		60	0,83	6,05	4,84	77,13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		250/30	2,50	3,40	15,97	104,50	46
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		70/50	16,07	21,11	4,88	273,78	405
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,72	6,90	39,44	254,74	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		32,72	38,03	123,05	965,32

Зав. производством

Калькулятор

И. Всеасов
Шоу, Шарши