МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

"Утверждаю"

Директор _____ / /

Меню на 03.12.2024 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N рец
завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ		90	18,57	16,63	11,29	269,12	209
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,64	5,61	36,00	217,09	227
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,07	0,01	15,35	61,77	294
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ БЕЗ КРЕМА		30	4,44	5,64	43,86	243,96	
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		32,28	28,33	130,22	905,02	
обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
СВЕКОЛЬНИК		250	2,37	6,75	16,93	137,95	43
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		210	24,78	26,58	80,62	660,85	92
ЧАЙ С САХАРОМ		200			0,29	1,17	300
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30	2,58	0,24	14,76	71,52	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)		30	1,47	0,30	13,44	62,34	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ ПОРЦИОННЫЕ		150	0,60	0,60	14,70	66,60	
Итого по подменю :	96,26		32,46	34,59	143,02	1013,27	

Зав. производством _____ / Власова /

Калькулятор _____ / _____ /