

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 20.11.2024 года

Директор _____

"Утверждаю"



ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	И 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	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	16,50	17,48	12,84	274,65	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	5,45	5,24	20,02	149,03	
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	29,69	33,11	107,68	847,39	

Зав. производством _____ / Власова /

Калькулятор _____ / _____ /