МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 21.11.2024 года

"Утверждаю"

Директор _____ / /

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N рец
завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ 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	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250/10	2,28	6,77	11,88	117,57	
РЫБА,ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		70/40	1,33	9,90	5,34	115,82	171
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,81	5,49	40,01	224,68	224
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		12,81	23,10	112,34	708,53	

Зав. производством _____ / Власова /

Калькулятор _____ / _____ /