МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

"Утверждаю"

Директор _____ /

Меню на 28.11.2024 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	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		210	24,78	26,58	80,62	660,85	92
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7	0,07	0,01	15,35	61,77	294
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		29,07	27,15	121,97	848,54	
обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		60	0,98	6,05	5,76	81,39	4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	6,15	4,72	21,36	152,54	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		90	12,14	3,77	5,79	105,62	
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,81	5,49	40,01	224,68	224
СОК		200	0,60	0,20	23,60	98,60	
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		27,73	20,77	124,72	796,69	

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ / _____ /