

# МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 05.12.2024 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Директор \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	И рец
<b>завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20		33,15	15,61	33,92	408,73	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,45	1,25	17,51	87,10	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ ПОРЦИОННЫЕ	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 СО СМЕТАНОЙ	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 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /