

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 19.01.2023 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Директор

"Утверждаю"

С.С. Сидорова С.



Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н 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 : 83,23 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	5,97	4,69	19,51	144,13		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	5,49	40,01	224,68	224	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	12,14	3,77	5,79	105,62		
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 : 83,23 27,55 20,74 122,87 788,28

Зав. производством / Власова /

Калькулятор / Маринер /