

# МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 04.05.2023 года

Директор

"Утверждаю"

С.А. Сидорова С.А.

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда

Цена

Выход

Б, г

Ж, г

У, г

К, ккал

и 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 : 91,76

29,07

27,15

121,97

848,54

## обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ

60

0,96

6,05

1,95

66,13

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 : 91,76

27,53

20,74

119,06

773,02

Зав. производством

Калькулятор

Власова /  
Иванов /