

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 14.09.2023 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	Д, г	У, г	К, г	ккал	И рец
--------------------	------	-------	------	------	------	------	------	------	-------

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12				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"

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	5,97	4,69	19,51			144,13	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		60	0,98	6,05	5,76			81,39	4
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 27,55 20,74 122,87 788,28

Зав. производством Иванов / Власов /

Калькулятор Иванов / Иванов /