

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 30.11.2023 года

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Директор

"Утверждаю"

Для

Наименование блюда

Цена

Выход

Б, г

Ж, г

У, г

К, ккал

И рец

завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)

ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)

60

0,66

0,12

2,28

12,84

210

24,78

26,58

80,62

660,85 92

200/7

0,07

0,01

15,35

61,77 294

30

2,58

0,24

14,76

71,52

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 СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ

РИС ОТВАРНОЙ

КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ

СОК

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)

ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)

60

0,98

6,05

5,76

81,39 4

250

5,97

4,69

19,51

144,13

150

3,81

5,49

40,01

224,68 224

90

12,14

3,77

5,79

105,62

200

0,60

0,20

23,60

98,60

30

2,58

0,24

14,76

71,52

30

1,47

0,30

13,44

62,34

Итого по подменю : 91,76

27,55

20,74

122,87

788,28

Зав. производством

Калькулятор

Шар

Васильев
Шар