МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

"Утверждаю"

Меню на 11.05.2021 года

Директор _____ / Сапожкова С.А

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N рец
ЗАВТРАК (1 ВАРИАНТ)							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	16,89	17,11	12,86	273,03	189
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150	5,64	5,61	36,00	217,09	227
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,00	0,20	20,20	86,60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)		60	5,16	0,48	29,52	143,04	
Итого по подменю :	75,50		29,35	23,52	100,86	732,60	
ОБЕД (1 ВАРИАНТ)							
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		200	2,06	5,43	11,12	101,54	51
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	16,89	17,11	12,86	273,03	189
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150	5,64	5,61	36,00	217,09	227
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,00	0,20	20,20	86,60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30	2,58	0,24	14,76	71,52	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)		60	2,94	0,60	26,88	124,68	
Итого по подменю :	75,50		31,77	29,31	124,10	887,30	
ЗАВТРАК (2 ВАРИАНТ)							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,48	6,06	1,29	61,63	16
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ		90	13,99	12,92	8,36	205,71	209
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,81	4,67	40,00	217,21	224
КОМПОТ ИЗ С/Ф		200	0,55	0,03	29,72	121,31	283
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)		60	5,16	0,48	29,52	143,04	
Итого по подменю :	75,50		23,99	24,16	108,89	748,90	
ОБЕД (2 ВАРИАНТ)							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	1,62	5,36	7,29	83,85	63
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,48	6,06	1,29	61,63	16
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ		90	13,99	12,92	8,36	205,71	209
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,81	4,67	40,00	217,21	224
КОМПОТ ИЗ С/Ф		200	0,55	0,03	29,72	121,31	283
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30	2,58	0,24	14,76	71,52	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)		60	2,94	0,60	26,88	124,68	
Итого по подменю :	75,50		25,97	29,88	128,30	885,91	

Зав. производством _____ / Власова /

Калькулятор _____ / Шоурина /