

# МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 12.05.2021 года

Директор

"Утверждаю"

*С. А. Савинова*  
 Для  
 документа № 13  
 от 12.05.2021 г.

ГИМНАЗИЯ (7-10)

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

## ЗАВТРАК ( 1 ВАРИАНТ )

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,48	6,06	1,29	61,63	16
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		240	21,10	21,45	80,71	600,26	92
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	
СВЕЖИЙ ФРУКТ		200	0,80	0,80	19,60	88,80	

Итого по подменю : **75,50**      28,09    28,82    160,84    1015,04

## ОБЕД ( 1 ВАРИАНТ )

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ		200/10	1,56	3,64	9,54	77,11	37
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,48	6,06	1,29	61,63	16
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		240	21,10	21,45	80,71	600,26	92
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	
СВЕЖИЙ ФРУКТ		200	0,80	0,80	19,60	88,80	

Итого по подменю : **75,50**      30,01    32,82    182,50    1145,31

## ЗАВТРАК ( 2 ВАРИАНТ )

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКУ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ		240	18,42	21,58	20,62	350,40	206
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,00	0,20	20,20	86,60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)		60	5,16	0,48	29,52	143,04	
СВЕЖИЙ ФРУКТ		200	0,80	0,80	19,60	88,80	

Итого по подменю : **75,50**      26,04    23,18    92,22    681,68

## ОБЕД ( 2 ВАРИАНТ )

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ		200	2,02	5,49	12,39	107,07	41
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКУ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ		240	18,42	21,58	20,62	350,40	206
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	
СВЕЖИЙ ФРУКТ		200	0,80	0,80	19,60	88,80	

Итого по подменю : **75,50**      28,42    29,03    116,73    841,91

Зав. производством *Л. Власова* / *Власова* /

Калькулятор *Шарш* / *Шарш* /