

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 13.05.2021 года

"Утверждаю"

Директор *С.А. Саидова*

ГИМНАЗИЯ (7-10)



Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Прец
ЗАВТРАК (1 ВАРИАНТ)							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		60	1,07	6,07	6,25	83,87	28
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")		90/30	12,43	21,15	14,62	298,58	202
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,73	7,80	39,45	262,96	219
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7	0,07	0,01	15,28	61,48	294
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)		60	5,16	0,48	29,52	143,04	

Итого по подменю : **75,50** 27,46 35,51 105,12 849,93

ОБЕД (1 ВАРИАНТ)

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	2,13	5,76	11,20	105,12	44
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		60	1,07	6,07	6,25	83,87	28
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")		90/30	12,43	21,15	14,62	298,58	202
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,73	7,80	39,45	262,96	219
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7	0,07	0,01	15,28	61,48	294
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** 29,95 41,63 128,44 1008,21

ЗАВТРАК (2 ВАРИАНТ)

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		60	0,55	3,09	2,04	38,15	18
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		95	4,20	10,19	5,52	130,64	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,73	7,80	39,45	262,96	219
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,68	0,28	24,63	103,76	289
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)		60	5,16	0,48	29,52	143,04	

Итого по подменю : **75,50** 19,32 21,84 101,16 678,55

ОБЕД (2 ВАРИАНТ)

СВЕКОЛЬНИК		200	2,15	4,73	14,69	109,97	43
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		60	0,55	3,09	2,04	38,15	18
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		95	4,20	10,19	5,52	130,64	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,73	7,80	39,45	262,96	219
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,68	0,28	24,63	103,76	289
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** 21,83 26,93 127,97 841,68

Зав. производством *И. Васильева* /

Калькулятор *И. Морозов* /