

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 19.05.2021 года

Директор

"Утверждаю"

С.А. Шенорова

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда

Цена

Выход

Б, г

Ж, г

У, г

К, ккал

№ рец

ЗАВТРАК (1 ВАРИАНТ)

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	1,10	3,70	10,39	79,24	25
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,21	6,64	21,67	159,23	241
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	22,85	17,58	8,14	282,23	192
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		33,67	29,23	119,04	873,85	

ОБЕД (1 ВАРИАНТ)

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,86	4,51	13,65	110,66	45
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	1,10	3,70	10,39	79,24	25
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,21	6,64	21,67	159,23	241
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	22,85	17,58	8,14	282,23	192
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		37,89	34,10	144,81	1037,67	

ЗАВТРАК (2 ВАРИАНТ)

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,83	6,06	4,61	76,27	26
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	13,99	12,92	8,36	205,71	209
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,73	7,80	39,45	262,96	219
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 : 75,51		30,42	28,45	143,38	951,25	

ОБЕД (2 ВАРИАНТ)

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,91	4,15	17,01	121,01	47
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,83	6,06	4,61	76,27	26
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	13,99	12,92	8,36	205,71	209
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,73	7,80	39,45	262,96	219
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		34,33	32,60	160,39	1072,26	

Зав. производством *Шенорова* / *Високов* /

Калькулятор *Шенорова* / *Шенорова* /