МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 20.04.2021 года

"Утверждаю"

Директор _____ / Сивакова С.А

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N рец
ЗАВТРАК (1 ВАРИАНТ)							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		60	0,55	3,09	2,04	38,15	18
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ		90	13,99	12,92	8,36	205,71	209
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,73	7,80	39,45	262,96	219
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		29,43	24,49	99,57	736,46	
ОБЕД (1 ВАРИАНТ)							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	1,62	5,36	7,29	83,85	63
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		60	0,55	3,09	2,04	38,15	18
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ		90	13,99	12,92	8,36	205,71	209
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,73	7,80	39,45	262,96	219
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		31,41	30,21	118,98	873,47	
ЗАВТРАК (2 ВАРИАНТ)							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,73	6,10	4,41	75,39	1
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ		90	14,26	17,91	6,95	246,07	203
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,21	6,64	21,67	159,23	241
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		24,36	31,33	82,75	710,33	
ОБЕД (2 ВАРИАНТ)							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	2,13	5,76	11,20	105,12	44
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,73	6,10	4,41	75,39	1
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ		90	14,26	17,91	6,95	246,07	203
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,21	6,64	21,67	159,23	241
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		26,85	37,45	106,07	868,61	

Зав. производством _____ / Власова /

Калькулятор _____ / Мадрина /