

# МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 20.05.2021 года

"Утверждаю"  
 Директор Скобелев / Самсонова С.А.

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ рец
<b>ЗАВТРАК ( 1 ВАРИАНТ )</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60		0,66	0,12	2,28	12,84	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/40		1,19	8,02	4,46	94,74	171
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,81	4,67	40,00	217,21	224
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**      11,50    13,57    100,89    571,59

### ОБЕД ( 1 ВАРИАНТ )

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		3,91	4,15	17,01	121,01	47
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60		0,66	0,12	2,28	12,84	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/40		1,19	8,02	4,46	94,74	171
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,81	4,67	40,00	217,21	224
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**      15,77    18,08    130,02    745,76

### ЗАВТРАК ( 2 ВАРИАНТ )

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60		0,66	0,12	2,28	12,84	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90/5		8,09	11,64	6,33	162,48	178
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150		5,64	5,61	36,00	217,09	227
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**      20,23    18,13    98,76    639,21

### ОБЕД ( 2 ВАРИАНТ )

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/10		1,56	3,64	9,54	77,11	37
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60		0,66	0,12	2,28	12,84	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90/5		8,09	11,64	6,33	162,48	178
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150		5,64	5,61	36,00	217,09	227
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**      22,15    22,13    120,42    769,48

Зав. производством Иванова / Власова /

Калькулятор Шадрин / Шадрин /