

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 23.04.2021 года

Директор

"Утверждаю"

С.А. Шейкина

ГИМНАЗИЯ (7-10)



Наименование блюда

Цена

Выход

Б, г

Ж, г

У, г

К, ккал

Н 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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,01	4,72	24,33	151,82	239
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ	200	0,43	0,16	26,80	110,29	284
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)	60	5,16	0,48	29,52	143,04	

Итого по подменю : **75,50** 23,14 21,37 91,05 649,01

ОБЕД (1 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
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	13,99	12,92	8,36	205,71	209
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,01	4,72	24,33	151,82	239
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ	200	0,43	0,16	26,80	110,29	284
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** 25,65 26,46 117,86 812,14

ЗАВТРАК (2 ВАРИАНТ)

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,08	6,07	4,14	75,54	12
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/40	1,19	8,02	4,46	94,74	171
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,21	6,64	21,67	159,23	241
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ	200	0,43	0,16	26,80	110,29	284
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)	60	5,16	0,48	29,52	143,04	

Итого по подменю : **75,50** 11,07 21,37 86,59 582,84

ОБЕД (2 ВАРИАНТ)

СВЕКОЛЬНИК	200	2,15	4,73	14,69	109,97	43
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,08	6,07	4,14	75,54	12
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/40	1,19	8,02	4,46	94,74	171
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,21	6,64	21,67	159,23	241
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ	200	0,43	0,16	26,80	110,29	284
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** 13,58 26,46 113,40 745,97

Зав. производством *Власова*

Калькулятор *Шарин*