

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 27.04.2021 года

Директор Скочина С. А. / Скочина С. А.

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н рец
ЗАВТРАК (1 ВАРИАНТ)							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,48	6,06	1,29	61,63	16
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		220	21,10	21,45	80,71	600,26	92
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** 28,09 28,82 160,84 1015,04

ОБЕД (1 ВАРИАНТ)

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ		200/10	1,56	3,64	9,54	77,11	37
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,48	6,06	1,29	61,63	16
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		220	21,10	21,45	80,71	600,26	92
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** 30,01 32,82 182,50 1145,31

ЗАВТРАК (2 ВАРИАНТ)

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ		220	18,42	21,58	20,62	350,40	206
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,00	0,20	20,20	86,60	
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** 26,04 23,18 92,22 681,68

ОБЕД (2 ВАРИАНТ)

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ		200	2,02	5,49	12,39	107,07	41
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ		220	18,42	21,58	20,62	350,40	206
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	
СВЕЖИЙ ФРУКТ		200	0,80	0,80	19,60	88,80	

Итого по подменю : **75,50** 28,42 29,03 116,73 841,91

Зав. производством Иванова / Иванова /

Калькулятор Иванов / Иванов /