

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 28.04.2021 года

Директор

"Утверждаю"

С.А. Гасимова С.А.

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ рец
ЗАВТРАК (1 ВАРИАНТ)							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		60	1,07	6,07	6,25	83,87	28
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")		90/30	12,43	21,15	14,62	298,58	202
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,21	6,64	21,67	159,23	241
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7	0,07	0,01	15,28	61,48	294
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)		60	5,16	0,48	29,52	143,04	

Итого по подменю : **75,50** 21,94 34,35 87,34 746,20

ОБЕД (1 ВАРИАНТ)

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	2,13	5,76	11,20	105,12	44
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		60	1,07	6,07	6,25	83,87	28
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")		90/30	12,43	21,15	14,62	298,58	202
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,21	6,64	21,67	159,23	241
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7	0,07	0,01	15,28	61,48	294
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** 24,43 40,47 110,66 904,48

ЗАВТРАК (2 ВАРИАНТ)

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		60	0,55	3,09	2,04	38,15	18
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		95	4,20	10,19	5,52	130,64	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,21	6,64	21,67	159,23	241
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** 13,80 20,68 83,38 574,82

ОБЕД (2 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
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		95	4,20	10,19	5,52	130,64	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,21	6,64	21,67	159,23	241
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** 16,31 25,77 110,19 737,95

Зав. производством *И. Власова* /

Калькулятор *Шульц* / *Шульц* /