

МАОУ "ГИМНАЗИЯ № 31"

Меню на 29.04.2021 года

Директор

"Утверждаю"

ГИМНАЗИЯ (7-10)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н рец
ЗАВТРАК (1 ВАРИАНТ)							
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,73	7,80	39,45	262,96	219
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** 16,42 16,70 100,34 617,34

ОБЕД (1 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	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		90/40	1,19	8,02	4,46	94,74	171
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,73	7,80	39,45	262,96	219
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** 18,80 22,55 124,85 777,57

ЗАВТРАК (2 ВАРИАНТ)

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		220	18,04	20,45	19,10	332,59	214
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	1,04	0,06	25,17	105,38	280
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)		60	5,16	0,48	29,52	143,04	

Итого по подменю : **75,50** 24,90 21,11 76,07 593,85

ОБЕД (2 ВАРИАНТ)

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		200	5,52	3,42	15,90	116,40	72
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ		60	0,66	0,12	2,28	12,84	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		220	18,04	20,45	19,10	332,59	214
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	1,04	0,06	25,17	105,38	280
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** 30,78 24,89 104,09 763,41

Зав. производством И. Веласова /

Калькулятор Мазур / Мазурин /