

ИП Шепелев А.Н.  
МЕНЮ  
СТОЛОВОЙ Гимназии № 42  
на «16» апреля 2021 года



№ Рецептуры	Наименование блюда для учащихся с 7 до 11 лет	Завтрак ГП		Пищевые вещества			Энерг. ценн.
				Белки	Жиры	Углеб.	
№ 313 П 2013 г	Запеканка из творога	1\150	49-30	24	25,2	23,89	424,99
№ 481 П 2013г	Молоко сгущенное	1\10	2-86	0,72	0,85	3,55	32,8
№ 443 М 2003 г	Чай с сахаром	1\200	1-64	0,2	0,05	15,01	57
	Йогурт "Нежный"	1шт	19-30	2,5	1,2	16,0	85
№ 108 П 2013 г	Хлеб пшеничный	1\22	1-96	1,14	0,17	7,51	34,17
№ 109 П 2013 г	Хлеб ржаной	1\18	1-00	1,18	0,22	1,05	31,32
		<b>76-06</b>					
		<b>Обед ГП</b>					
№ 25,615 М 2004 г	Салат "Степной"	1\60	7-08	0,5	0,1	1,7	9
№ 128 П 2013 г	Борщ из св капусты с картофелем	1\250	9-56	1,83	5	10,65	95
№ 479 П 2013 г	Сметана	1\10	2-90	0,26	1,5	0,36	16,2
№389 П 2013г	Тефтели из говядины	1\90	41-20	12,42	11,43	7,83	183,6
№ 447 М 2003 г	Макароны отварные	1\150	6-64	5,47	4,98	34,87	211,5
№ 289 П 2008 г	Напиток из шиповника	1\200	5-77	0,68	0	21,01	46,87
№ 109 П 2013 г	Хлеб ржаной	1\40	2-22	2,64	0,48	13,36	69,6
№ 108 П 2013 г	Хлеб пшеничный	1\10	0-69	0,52	0,07	2,33	15,53
		<b>76-06</b>					
		<b>Завтрак П</b>					
№ 142 П 2008 г	Запеканка морковная с творогом	1\200	45-95	17,47	20,8	36,4	386,66
№ 443 М 2003 г	Чай с сахаром	1\200	1-64	0,2	0,05	15,01	57
№ 80 М 2003 г	Сыр	1\15	11-14	1,72	2,38	1,2	33,5
№ 108 П 2013 г	Хлеб пшеничный	1\15	1-27	0,78	0,08	5,12	23,30
		<b>60-00</b>					
		<b>Обед П</b>					
№ 25,615 М 2004г	Салат «Степной» из разных овощей	1\100	11-80	1,4	3,9	8	73,9
№ 128 П 2013 г	Борщ из св капусты с картофелем	1\250	9-56	1,83	5	10,65	95
№ 479 П 2013 г	Сметана	1\10	2-90	0,26	1,5	0,36	16,2
№389 П 2013г	Тефтели из говядины	1\100	45-78	13,8	12,7	8,7	204
№ 447 М 2003 г	Макароны отварные	1\180	7-97	7,3	6,64	46,5	282
№ 289 П 2008 г	Напиток из шиповника	1\200	5-77	0,68	0	20,01	46,87
№ 109 П 2013 г	Хлеб ржаной	1\22	1-22	1,45	0,26	1,82	38,28
		<b>85-00</b>					
		<b>ПОЛДНИК</b>					
№ 272 П 2008г	Кисломолочный продукт кефир	1\200	18-96	6,35	7,24	9,27	127,52
№307 П 2008г	Булочка "Веснушка"	1\60	3-96	4,61	4,41	35,3	199,3
		<b>БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА</b>					
		<b>ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ</b>					
№ 142 П 2008 г	Запеканка морковная с творогом	1\200	45-95	17,47	20,8	36,4	386,66
№ 443 М 2003 г	Чай с сахаром	1\200	1-64	0,2	0,05	15,01	57
		<b>ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА</b>					
№ 7 П 2008 г	Салат из квашенной капусты с луком	1\100	17-23	1,6	10	3,58	110,6
№ 2 М 2003 г	Винегрет овощной	1\100	10-80	1,23	10,12	7,47	126,67
		<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>					
№ 134 П 2013 г	Рассольник «Ленинградский»	1\250	9-74	2,05	5,255	16,25	121,25
№ 128 П 2013 г	Борщ из св капусты с картофелем	1\250	9-56	1,83	5	10,65	95
		<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
№ 445 М 2003 г	Каша гречневая рассыпчатая	1\200	14-26	11,64	8,82	57,42	36
№ 447 М 2003 г	Макароны отварные	1\200	8-86	7,3	6,64	46,5	282
		<b>ГАРНИР</b>					
№ 155 М 2003 г	Гуляш из говядины	1\125	50-66	16,15	7,02	4,79	147
№389 П 2013г	Тефтели из говядины	1\100	45-78	14	22,8	19,1	338
		<b>НАПИТКИ</b>					
№ 289 П 2008 г	Напиток из шиповника	1\200	5-77	0,68	0	20,01	46,87
№ 443 М 2003 г	Чай с сахаром	1\200	1-64	0,2	0	15,01	57
		<b>ВЫПЕЧКА</b>					
№ 516 М 2003 г	Пирожок печеный с джемом	1\75	8-00	4,9	5,18	46,02	247
109\1\983	Пирожок печеный с капустой и яйцом	1\75	5-81	5,45	7,08	28,88	201

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ИП Шепелев А.Н.

Калькулятор

Зав. производством