



ИП Шепелев А.Н.  
МЕНЮ  
СТОЛОВОЙ Гимназии № 42  
на "30" марта 2021 года

№ Рецептуры	Наименование блюда для учащихся с 7 до 11 лет	Завтрак ГП		Пищевые вещества			Энерг. ценн.
				Белки	Жиры	Углев.	
№ 114 П 2008 г	Каша рисовая молочная жидкая	1\190	12-11	4,75	6,13	30,22	194,75
№ 84 М 2003 г	Бутерброд горячий с сыром	1\45	24-28	2,68	17,22	11,36	213
№ 287 П 2008 г	Кофейный напиток с молоком	1\200	8-70	2,79	3,19	19,71	118,69
	Яблоко свежее	1штг	28-71	0,9	0,9	21,6	103,4
№ 109 П 2003 г	Хлеб ржаной	1\40	2-26	2,89	0,52	14,65	76,39
		<b>76-06</b>					
		<b>Обед ГП</b>					
№ 64 М 2003 г	Салат из свеклы с растительным маслом	1\60	4-64	0,84	5,05	5,07	69
№ 121 М 2003 г	Суп картофельный с крупой рисовой	1\250	10-05	2,4	4,48	17,46	121
№ 238 М 2003 г	Рыба припущенная	1\90	45-58	17,6	0,648	0,324	77,4
№ 443 М 2003 г	Картофельное пюре	1\150	14-00	3,24	5,595	22,05	156
№ 433 М 2003 г	Чай с сахаром	1\200	1-64	0,2	0	15,01	57
№ 109 П 2003 г	Хлеб ржаной	1\12	0-15	0,87	0,15	4,39	22,92
		<b>76-06</b>					
		<b>Завтрак П</b>					
№ 114 П 2008 г	Каша рисовая молочная жидкая	1\200	12-75	4,6	6,45	31,84	205
№ 84 М 2003 г	Бутерброд горячий с сыром	1\40	19-46	2,38	15,31	10,10	189,33
№ 287 П 2008 г	Кофейный напиток с молоком	1\200	8-70	2,79	3,19	19,71	118,69
	Мандарин	1штг	17-54	0,81	,31	11,54	53
№ 109 П 2003 г	Хлеб ржаной	1\28	1-55	2,03	0,35	10,24	53,48
		<b>60-00</b>					
		<b>Обед П</b>					
№ 64 М 2003 г	Салат из свеклы с растительным маслом	1\60	4-64	1,4	8,42	8,45	115
№ 121 М 2003 г	Суп картофельный с крупой рисовой	1\250	10-05	2,4	4,48	17,46	121
№ 238 М 2003 г	Рыба припущенная	1\100	50-65	19,5	0,72	0,36	86
№ 443 М 2003 г	Картофельное пюре	1\180	16-80	3,888	6,678	26,46	187,2
№ 433 М 2003 г	Чай с сахаром	1\200	1-64	0,2	0	15,01	57
№ 109 П 2003 г	Хлеб ржаной	1\21	1-22	1,52	0,26	7,68	40,11
		<b>85-00</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>							
№ 293 П 2008 г	Сок фруктовый	1\200	8-12	2,0	0,2	5,8	35,1
№ 330 П 2008г	Ватрушка с творогом	1\75	15-62	8,85	3,3	52,26	273,84
<b>БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА</b>							
<b>ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ</b>							
№ 114 П 2008 г	Каша рисовая молочная жидкая	1\200	12-75	5,0	6,45	31,81	205
№ 287 П 2008 г	Кофейный напиток с молоком	1\200	8-70	2,79	3,19	19,71	118,69
<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	10-52	1,23	10,12	7,47	126,67
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>							
№ 128 П 2013г	Борщ из свежей капусты, картофелем	1\250	8-84	1,83	5,0	10,65	95
№ 121 М 2003 г	Суп картофельный с крупой рисовой	1\250	10-05	2,4	4,48	17,46	121
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
№ 443 М 2003 г	Картофельное пюре	1\180	16-80	3,888	6,678	26,46	187,2
№ 448 М 2003г	Рис отварной	1\150	10-14	3,80	6,10	38,6	228
<b>ГАРНИР</b>							
№ 209 П 2008 г	Котлеты припущенные	1\100	38-05	14,81	16,74	10,11	250,2
№ 238 М 2003 г	Рыба припущенная	1\100	50-65	19,5	0,72	0,36	86
<b>НАПИТКИ</b>							
№ 395 М 2003 г	Компот из сухофруктов	1\200	4-29	0	0	9,98	104
№ 443 М 2003 г	Чай с сахаром	1\200	1-64	0,2	0	15,01	57
<b>ВЫПЕЧКА</b>							
№ 515 М 2003 г	Пирожок печеный с картофелем и луком	1\75	6-95	5,28	6,43	34,14	216
1091\1983	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