



ИП Шепелев А.Н.
МЕНЮ
СТОЛОВОЙ Гимназии № 42
на «5» апреля 2021 года

№ Рецептуры	Наименование блюда для учащихся с 7 до 11 лет	Завтрак ГП		Пищевые вещества			Энерг. ценн.
				Белки	Жиры	Углев.	
№ 109 П 2008 г	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	1\180	13-33	5,55	7,80	22,38	182,09
№ 90 М 2003 г	Бутерброд с сыром	30\15	13-84	5,76	5,25	14,94	133
№ 287 П 2008 г	Кофейный напиток	1\200	8-70	2,79	3,19	19,71	118,69
	Яблоко свежее	1шт	27-65	3,0	1,0	42,0	192
№ 365 П 2008 г	Масло сливочное порционное	1\15	10-32	0,15	10,8	0,15	99
№ 108 П 2013 г	Хлеб ржаной	1\40	2-22	1,45	0,26	7,34	38,28
		76-06					
		Обед ГП					
№ 22 П 2013 г	Помидор свежий	1\50	10-68	0,5	0,1	1,6	10,8
№ 128 П 2013 г	Борщ из свежей капусты с картофелем	1\250	8-84	1,83	5,0	10,65	95
№ 479 П 2013 г	Сметана	1\10	2-90	0,23	1,5	0,36	16,2
№ 211 П 2008 г	Плов из отварной птицы	1\150	43-34	29,68	45,79	32,77	596,6
№ 394 М 2003 г	Компот из свежих яблок	1\200	8-36	0,21	0,21	15,27	62
№ 108 П 2013 г	Хлеб ржаной	1\35	1-94	2,31	0,42	11,69	60,9
		76-06					
		Завтрак П					
№ 109 П 2008 г	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	1\200	14-77	6,17	8,67	24,87	202,32
№ 90 М 2003 г	Бутерброд с сыром	30\17	15-56	6,02	5,48	15,60	138,91
№ 287 П 2008 г	Кофейный напиток	1\200	8-70	2,79	3,19	19,71	118,69
	Йогурт "Нежный"	1шт	19-30	2,5	1,2	16,0	85
№ 108 П 2013 г	Хлеб ржаной	1\30	1-67	1,98	0,36	10,02	52,2
		60-00					
		Обед П					
№ 22 П 2013 г	Помидор свежий	1\50	10-68	0,5	0,1	1,6	10,8
№ 128 П 2013 г	Борщ из свежей капусты с картофелем	1\250	8-84	1,83	5,0	10,65	95
№ 479 П 2013 г	Сметана	1\10	2-90	0,23	1,5	0,36	16,2
№ 211 П 2008 г	Плов из отварной птицы	1\180	52-00	33,4	40,71	36,87	670,84
№ 394 М 2003 г	Компот из свежих яблок	1\200	8-36	0,21	0,21	15,27	62
№ 109 П 2013 г	Хлеб ржаной	1\40	2-22	2,64	0,48	13,36	69,6
		85-00					
		ПОЛДНИК					
№ 293 П 2008 г	Сок	1\200	8-12	1,95	0,195	5,655	35,1
109\1\983	Пирожок печеный с капустой и яйцом	1\75	5-81	5,45	7,08	28,88	201
		БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА					
		ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ					
№ 109 П 2008 г	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	1\200	14-77	6,17	8,67	24,87	202,32
№ 287 П 2008 г	Кофейный напиток	1\200	8-70	2,79	3,19	19,71	118,69
		ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА					
№ 22 П 2013 г	Помидор свежий	1\60	12-82	0,5	0,1	1,6	10,8
№ 64 М 2003 г	Салат из свеклы с растительным маслом	1\100	7-73	0,84	5,05	5,07	69
		ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
№ 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	8-84	1,83	5	10,65	95
		ВТОРЫЕ БЛЮДА					
№ 209 П 2008 г	Котлеты припущенные	1\100	38-05	12,24	13,83	8,35	206,76
№ 389 П 2013 г	Тефтели из говядины	1\100	45-78	14	22,8	19,1	338
		ГАРНИР					
№ 211 П 2008 г	Плов из отварной птицы	1\180	52-00	33,4	40,71	36,87	670,84
№ 447 М 2003 г	Макаронные отварные	1\200	8-86	7,3	6,64	46,5	282
		НАПИТКИ					
№ 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
		ВЫПЕЧКА					
№ 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