



ИП Шепелев А.Н.  
МЕНЮ  
СТОЛОВОЙ Гимназии № 42  
на «9» апреля 2021 года

№ Рецептуры	Наименование блюда для учащихся с 7 до 11 лет	Завтрак ГП		Пищевые вещества			Энерг. ценн.
				Белки	Жиры	Углев.	
№ 364 М 2003г	Омлет из яиц	1\180	50-20	15,05	25,08	2,78	297,27
№ 93 П 2013г	Бутерброд с маслом	30\18	15-30	2,36	9,15	15,02	153
№ 287 П 2008	Кофейный напиток	1\200	8-70	2,79	3,19	19,71	118,69
№ 109 П 2013г	Хлеб ржаной	1\34	1-86	1,32	0,24	6,68	34,8
		<b>76-06</b>					
		<b>Обед ГП</b>					
№ 64 М 2003 г	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	1\60	4-64	1,4	8,42	8,45	115
№ 128 П 2013г	Борщ из свежей капусты, 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
№ 157 М 2003г	Ежики мясные	1\90	43-66	10,4	13,986	10,69	212
№ 455 М 2003н	Соус красный основной	1\30	0-85	0,244	0,516	1,866	13,11
№ 448 М 2003г	Рис отварной	1\150	10-14	3,80	6,10	38,6	228
№ 395 М 2003 г	Компот из сухофруктов	1\200	4-29	0	0	9,98	104
№ 109 П 2013г	Хлеб ржаной	1\15	0-74	0,58	0,1	2,94	15,35
		<b>76-06</b>					
		<b>Завтрак П</b>					
№ 364 М 2003г	Омлет из яиц	1\200	55-78	20,07	33,45	3,71	396,36
№ 443 М 2003 г	Чай с сахаром	1\200	1-64	0,2	0	15,01	57
№ 109 П 2013г	Хлеб пшеничный	1\18	1-47	0,96	0,11	6,34	28,81
№ 108 П 2013г	Хлеб ржаной	1\20	1-11	1,32	0,24	6,68	34,8
		<b>60-00</b>					
		<b>Обед П</b>					
№ 64 М 2003 г	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	1\100	7-73	1,4	8,42	8,45	115
№ 128 П 2013г	Борщ из свежей капусты, картофелем	1\250	8-84	1,83	5,0	10,65	95
№ 157 М 2003г	Ежики мясные	1\100	48-51	13,0	17,48	13,36	265
№ 455 М 2003г	Соус красный основной	1\30	0-85	0,244	0,516	1,866	13,11
№ 448 М 2003г	Рис отварной	1\180	12-17	4,43	5,814	45,018	255,6
№ 395 М 2003 г	Компот из сухофруктов	1\200	4-29	0	0	9,98	104
№ 109 П 2013г	Хлеб ржаной	1\46	2-61	3,04	0,55	15,36	80,04
		<b>85-00</b>					
		<b>ПОЛДНИК</b>					
№ 293 П 2008 г	Сок	1\200	8-12	1,95	0,195	5,655	35,1
№ 741 П 2004 г	Ватрушка с творогом	1\60	15-62	8,85	3,3	52,26	273,84
		<b>БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА</b>					
		<b>ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ</b>					
№ 364 М 2003г	Омлет из яиц	1\200	55-78	20,07	33,45	3,71	396,36
№ 443 М 2003 г	Чай с сахаром	1\200	1-64	0,2	0	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	10-52	1,23	10,12	7,47	126,67
		<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>					
№ 108 М 2003 г	Суп лапша с курицей	25\250	20-82	2,02	5,37	11,4	104
№ 128 П 2013г	Борщ из свежей капусты, картофелем	1\250	8-84	1,83	5,0	10,65	95
		<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
№ 210 М 2003 г	Рагу из индейки	1\200	52-68	54,47	23,04	36,24	372
№ 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	12,24	13,83	8,35	206,76
№ 157 М 2003г	Ежики мясные	1\100	48-51	13,0	17,48	13,36	265
		<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>					
№ 741 П 2008 г	Пирожок печеный с мясом	1\75	21-89	8,85	3,3	52,26	273,84
№ 741 П 2004 г	Ватрушка с творогом	1\60	15-62	8,85	3,3	52,26	273,84

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ИП Шепелев А.Н.

Калькулятор

Зав.производством