**Согласовано**

Директор Гимназии№ 42

# ООО "Детское питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на«26» сентября 2022 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| № 296 П 2013 г | | | Макаронные изделия запеченные с сыром | | | 1\170 | 19-60 | | 6,73 | 5,268 | | 29,49 | | 195,07 |
| № 88 М 2003 | | | Бутерброд с маслом | | | 15\20 | 19-03 | | 2,36 | 9,15 | | 15,02 | | 153 |
| № 287 П 2008 г | | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-53 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | | Яблоко свежее | | | 1шт | 29-91 | | 3,75 | 1,25 | | 52,5 | | 240 |
| **Итого** | | |  | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013г | | | Помидор свежий | | | 1\60 | 8-35 | | 0,66 | 0,12 | | 2,28 | | 14,4 |
| № 142 П 2013 г | | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 6-94 | | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
| № 208 П 2008 г | | | Плов из птицы | | | 1\150 | 53-82 | | 41,8 | 17,73 | | 41,76 | | 347 |
| № 394 М 2003 г | | | Компот из свежих яблок | | | 1\200 | 8-95 | | 0,21 | 0,21 | | 15,27 | | 62 |
| № 108 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-30 | | 2,31 | 0,43 | | 12,02 | | 62,64 |
| № 108 П 2013 г | | | Хлеб пшеничный | | | 1\15 | 1-71 | | 1,9 | 0,23 | | 12,43 | | 56,5 |
| **Итого** | | |  | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| № 296 П 2013 г | | | Макаронные изделия запеченные с сыром | | | 1\190 | 21-60 | | 8,97 | 7,02 | | 39,32 | | 260,09 |
| № 88 М 2003 | | | Бутерброд с маслом | | | 15\15 | 15-87 | | 2,36 | 9,15 | | 15,02 | | 153 |
| № 287 П 2008 г | | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-53 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | | Пряник мятный | | | 1шт | 9-00 | | 2,5 | 1,2 | | 16,0 | | 85 |
| **Итого** | | |  | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013г | | | Помидор свежий | | | 1\70 | 9-74 | | 0,66 | 0,12 | | 2,28 | | 14,4 |
| № 142 П 2013 г | | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 6-94 | | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
| № 208 П 2008 г | | | Плов из птицы | | | 1\160 | 57-86 | | 41,8 | 17,73 | | 41,76 | | 347 |
| № 394 М 2003 г | | | Компот из свежих яблок | | | 1\200 | 8-95 | | 0,21 | 0,21 | | 15,27 | | 62 |
| № 108 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\20 | 1-51 | | 1,75 | 0,49 | | 8,82 | | 47,76 |
| **Итого** | | |  | | | **85-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | |  | |  |
| № 293 П 2008 г | | | Сок | | | 1\200 | 10-00 | | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
| 1091\1983 | | | Пирожок печеный с капустой и яйцом | | | 1\75 | 10-00 | | 5,45 | 7,08 | | 28,88 | | 201 |
|  | | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | | | |  | |  |
|  | | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | | | |  | |  |
| № 296 П 2013 г | | | Макаронные изделия запеченные с сыром | | | 1\190 | 22-00 | | 8,97 | 7,02 | | 39,32 | | 260,09 |
| № 287 П 2008 г | | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 14-00 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
| № 64 М 2003 г | | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 1\100 | 10-00 | | 1,4 | 8,42 | | 8,45 | | 115 |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 142 П 2013 г | | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 14-00 | | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 209 М 2003 г | | | Филе куриное с сыром | | | 1\100 | 50-00 | | 39,42 | 19,03 | | 18,01 | | 251 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 208 П 2008 г | | | Плов из птицы | | | 1\160 | 58-00 | | 41,8 | 17,73 | | 41,76 | | 347 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 394 М 2003 г | | | Компот из свежих яблок | | | 1\200 | 10-00 | | 0,21 | 0,21 | | 15,27 | | 62 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
| № 293 П 2008 г | | | Сок | | | 1\200 | 10-00 | | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Ген.директор Шепелева Е.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калькулятор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зав.производством\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_