**Согласовано**

 Директор Гимназия № 42

# ООО "Детское питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «19» сентября 2022 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | **Наименование блюда****для учащихся с 7 до 11 лет** | **Завтрак ГП** | **Пищевые вещества** | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| № 114 П 2008 г | Каша рисовая молочная жидкая  | 1\170 | 16-37 | 3,75 | 4,84 | 23,86 | 153,75 |
| № 80 М 2003 г | Сыр порционный | 1\20 | 17-30 | 2,29 | 3,17 | 1,60 | 44,67 |
| № 269 П 2008 г | Какао с молоком  | 1\200 | 15-83 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
|  | Яблоко свежее  | 1 шт | 30-27 | 2,3 | 0,5 | 20,3 | 107,5 |
| № 108 П 2013 г | Хлеб пшеничный | 1\20 | 2-30 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| **Итого** |  | **82-07** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед ГП** |  |  |  |  |
| № 106 П 2013 г | Огурец свежий | 1\60 | 10-24 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| № 118 М 2003 г | Суп картофельный с горохом | 1\250 | 11-16 | 5,48 | 4,74 | 13,61 | 146 |
| № 209 П 2008 г | Котлеты припущенные | 1\80 | 37-15 | 13,33 | 15,06 | 9,09 | 225,18 |
| № 447 М 2003 г | Макароны отварные | 1\150 | 8-69 | 5,47 | 4,98 | 34,87 | 211,5 |
| № 455 М 2008 г | Соус красный основной | 1\30 | 1-00 | 0,244 | 0,516 | 1,866 | 13,11 |
| № 293 П 2008 г | Сок  | 1\200 | 10-00 | 1,95 | 0,195 | 5,655 | 35,1 |
| № 109 П 2003 г | Хлеб ржаной | 1\30 | 2-30 | 2,31 | 0,43 | 12,02 | 62,64 |
| № 108 П 2013 г | Хлеб пшеничный | 1\15 | 1-53 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| **Итого** |  | **82-07** |  |  |  |  |
|  |
|  | **для учащихся с 12 лет и старше** | **Завтрак II** |  |  |  |  |
| № 114 П 2008 г | Каша рисовая молочная жидкая  | 1\180 | 17-33 | 4,6 | 6,45 | 31,84 | 205 |
| № 80 М 2003 г | Сыр порционный | 1\15 | 13-18 | 1,72 | 2,38 | 1,2 | 33,5 |
| № 269 П 2008 г | Какао с молоком  | 1\200 | 15-83 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| № 108 П 2013 г | Хлеб пшеничный | 1\25 | 2-66 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
|  | Слойка с джемом  | 1шт | 11-00 | 2,5 | 1,2 | 16,0 | 85 |
| **Итого** |  | **60-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед II** |  |  |  |  |
| № 106 П 2013 г | Огурец свежий | 1\60 | 10-24 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| № 118 М 2003 г | Суп картофельный с горохом | 1\250 | 11-16 | 5,48 | 4,74 | 13,61 | 146 |
| № 209 П 2008 г | Котлеты припущенные | 1\90 | 41-79 | 13,33 | 15,06 | 9,09 | 225,18 |
| № 447 М 2003 г | Макароны отварные | 1\180 | 10-43 | 6,57 | 5,98 | 41,85 | 253,8 |
| № 455 М 2008 г | Соус красный основной | 1\30 | 1-00 | 0,244 | 0,516 | 1,866 | 13,11 |
| № 293 П 2008 г | Сок | 1\200 | 10-00 | 1,95 | 0,195 | 5,655 | 35,1 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной  | 1\10 | 0-38 | 0,99 | 0,21 | 5,01 | 26,10 |
| **Итого** |  | **85-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |
| № 289 П 2008 г | Напиток из шиповника | 1\200 | 10-00 | 0,68 | 0 | 21,01 | 46,87 |
| 1091\1983 | Пирожок печеный с капустой и яйцом | 1\75 | 11-00 | 5,45 | 7,08 | 28,88 | 201 |
|  |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** |  |  |
|  |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** |  |  |
| № 114 П 2008 г | Каша рисовая молочная жидкая  | 1\180 | 18-00 | 4,6 | 6,45 | 31,84 | 205 |
| № 269 П 2008 г | Какао с молоком  | 1\200 | 16-00 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
|  |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** |  |  |
| № 1 П 2013 г | Салат из капусты белокочанной  | 1\100 | 10-00 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136 |
| № 106 П 2013 г | Салат из свежих огурцов  | 1\100 | 17-00 | 1,0 | 10,1 | 3,4 | 109 |
|  |  |  **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** |  |  |
| № 118 М 2003 г | Суп картофельный с горохом | 1\250 | 12-00 | 5,48 | 4,74 | 13,61 | 146 |
|  |  |  **ВТОРЫЕ БЛЮДА** |  |  |
| № 447 М 2003 г | Макароны отварные | 1\180 | 11-00 | 6,57 | 5,98 | 41,85 | 253,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ГАРНИР** |  |  |
| № 209 П 2008 г | Котлеты припущенные | 1\90 | 42-00 | 13,33 | 15,06 | 9,09 | 225,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **НАПИТКИ** |  |  |
| № 395 М 2003 г | Компот из сухофруктов | 1\200 | 8-00 | 0 | 0 | 9,98 | 104 |
| № 443 М 2003 г | Чай с сахаром | 1\200 | 4-00 | 0,2 | 0 | 15,01 | 57 |
|  | Сок 0,2  | 1шт | 28-00 | 1,98 | 0,23 | 5,98 | 36,5 |
|  |  |  **ВЫПЕЧКА** |  |  |
| № 515 М 2003 г | Пирожок печеный с картофелем и луком | 1\75 | 10-00 | 5,28 | 6,43 | 34,14 | 216 |
| № 93 М 2003 г | Пицца "Школьная" с курицей  | 1\90 | 30-00 | 11,92 | 10,63 | 36,99 | 296 |
| № 516 М 2003 г | Пирожок печеный с джемом | 1\75 | 12-00 | 4,9 | 5,18 | 46,02 | 247 |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!**

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