**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ООО "Детское питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «20» сентября 2022 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| № 165 П 2013 г | | | Суп молочный с макаронными изделиями | | | 1\250 | 21-86 | | 7,12 | 6,57 | | 23,72 | | 182,5 |
| № 88 М 2003 г | | | Бутерброд с маслом | | | 15\15 | 15-87 | | 2,36 | 9,15 | | 15,02 | | 153 |
| № 287 П 2008 г | | | Кофейный напиток с молоком (I вариант) | | | 1\200 | 13-53 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | | Яблоко свежее | | | 1шт | 30-81 | | 2,9 | 1,0 | | 39,9 | | 184,5 |
| **Итого** | | |  | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013 г | | | Помидор свежий | | | 1\60 | 8-35 | | 0,66 | 0,12 | | 2,28 | | 14,4 |
| № 121 М 2003 г | | | Суп картофельный с крупой рисовой | | | 1\200 | 8-32 | | 2,4 | 4,48 | | 17,46 | | 121 |
| № 238 М 2003 г | | | Рыба припущенная | | | 1\80 | 44-79 | | 17,6 | 0,648 | | 0,324 | | 77,4 |
| № 443 М 2003 г | | | Картофельное пюре | | | 1\150 | 14-48 | | 3,24 | 5,59 | | 22,05 | | 156 |
| № 433 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
| № 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 | 1-29 | | 1,9 | 0,23 | | 12,43 | | 56,5 |
| **Итого** | | |  | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| № 165 П 2013 г | | | Суп молочный с макаронными изделиями | | | 1\250 | 21-86 | | 7,12 | 6,57 | | 23,72 | | 182,5 |
| № 88 М 2003 г | | | Бутерброд с маслом | | | 15\15 | 15-87 | | 2,36 | 9,15 | | 15,02 | | 153 |
| № 287 П 2008 г | | | Кофейный напиток с молоком (I вариант) | | | 1\200 | 13-53 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | | Пряник Московский | | | 1шт | 8-00 | | 4,53 | 5,63 | | 26,0 | | 145,3 |
| № 109 П 2003 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\10 | 0-74 | | 0,99 | 0,21 | | 5,01 | | 26,10 |
|  | | |  | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013 г | | | Помидор свежий | | | 1\50 | 6-96 | | 0,66 | 0,12 | | 2,28 | | 14,4 |
| № 121 М 2003 г | | | Суп картофельный с крупой рисовой | | | 1\250 | 10-40 | | 2,4 | 4,48 | | 17,46 | | 121 |
| № 238 М 2003 г | | | Рыба припущенная | | | 1\90 | 50-39 | | 17,6 | 0,648 | | 0,324 | | 77,4 |
| № 443 М 2003 г | | | Картофельное пюре | | | 1\150 | 14-48 | | 3,24 | 5,59 | | 22,05 | | 156 |
| № 433 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
| № 109 П 2003 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\10 | 0-23 | | 0,99 | 0,21 | | 5,01 | | 26,10 |
|  | | |  | | | **85-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | |  | |  |
| № 293 П 2008 г | | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 10-00 | | 2,0 | 0,2 | | 5,8 | | 35,1 |
| № 330 П 2008г | | | Ватрушка с творогом | | | 1\75 | 22-00 | | 8,85 | 3,3 | | 52,26 | | 273,84 |
|  | | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | | | |  | |  |
|  | | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | | | |  | |  |
| № 165 П 2013 г | | | Суп молочный с макаронными изделиями | | | 1\250 | 22-00 | | 7,12 | 6,57 | | 23,72 | | 182,5 |
| № 287 П 2008 г | | | Кофейный напиток с молоком | | | 1\200 | 14-00 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  | |  |
| № 1 П 2013 г | | | Салат из капусты белокочанной | | | 1\100 | 10-00 | | 2,1 | 10,1 | | 9,3 | | 136 |
| № 22 П 2013 г | | | Салат из свежих помидор | | | 1\100 | 17-00 | | 0,66 | 0,12 | | 2,28 | | 14,4 |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 121 М 2003 г | | | Суп картофельный с крупой рисовой | | | 1\250 | 11-00 | | 2,4 | 4,48 | | 17,46 | | 121 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 443 М 2003 г | | | Картофельное пюре | | | 1\150 | 15-00 | | 3,24 | 5,59 | | 22,05 | | 156 |
| № 447 М 2003 г | | | Макароны отварные | | | 1\150 | 9-00 | | 5,47 | 4,98 | | 34,87 | | 211,5 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 209 П 2008 г | | | Котлеты припущенные | | | 1\90 | 42-00 | | 13,33 | 15,06 | | 9,09 | | 225,18 |
| № 238 М 2003 г | | | Рыба припущенная | | | 1\90 | 51-00 | | 17,6 | 0,648 | | 0,324 | | 77,4 |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 293 П 2008 г | | | Сок | | | 1\200 | 10-00 | | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **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\100 | 30-00 | 11,92 | | | 10,63 | | 36,99 | 296 |
| 1091\1983 | | | Пирожок печеный с капустой и яйцом | | | 1\75 | 10-00 | 5,45 | | | 7,08 | | 28,88 | 201 |
| № 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_