**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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_