**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

#### ООО "Детское питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «23» сентября 2022 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| № 313 П 2013 г | | | Запеканка из творога | | | 1\150 | 62-15 | | 24 | 25,2 | | 23,89 | | 425 |
| № 481 П 2013г | | | Молоко сгущенное | | | 1\10 | 4-30 | | 0,72 | 0,85 | | 3,55 | | 32,8 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | | 0,2 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
|  | | | Слойка с джемом | | | 1шт | 11-00 | | 8,28 | 12,27 | | 17,91 | | 121,8 |
| № 108 П 2013 г | | | Хлеб пшеничный | | | 1\15 | 2-08 | | 1,9 | 0,23 | | 12,43 | | 56,5 |
| **Итого** | | |  | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013 г | | | Огурец свежий | | | 1\60 | 10-51 | | 0,48 | 0,06 | | 1,5 | | 8,4 |
| № 128 П 2013 г | | | Борщ из свежей капусты с картофелем | | | 1\200 | 8-75 | | 1,83 | 5 | | 10,65 | | 95 |
| № 173 М 2003 г | | | Котлеты "Студенческие" | | | 1\80 | 44-33 | | 33,5 | 22,32 | | 27,09 | | 345 |
| № 317 М 2003г | | | Рагу из овощей | | | 1\150 | 13-27 | | 2,74 | 5,98 | | 15,87 | | 130,5 |
| № 383 М 2003 г | | | Кисель плодово -ягодный | | | 1\200 | 4-07 | | 0 | 0 | | 0,98 | | 119 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\15 | 1-14 | | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | | 34,8 |
| **Итого** | | |  | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| № 142 П 2008 г | | | Запеканка морковная с творогом | | | 1\160 | 43-09 | | 17,47 | 20,8 | | 36,4 | | 386,66 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | | 0,2 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
| № 80 М 2003 г | | | Сыр порционный | | | 1\15 | 13-18 | | 2-20 | 2-38 | | 1,2 | | 33,45 |
| № 108 П 2013 г | | | Хлеб пшеничный | | | 1\10 | 1-19 | | 0,9 | 0,06 | | 2,78 | | 23,2 |
|  | | |  | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013 г | | | Огурец свежий | | | 1\60 | 10-51 | | 0,48 | 0,06 | | 1,5 | | 8,4 |
| № 128 П 2013 г | | | Борщ из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 8-75 | | 1,83 | 5 | | 10,65 | | 95 |
| № 173 М 2003 г | | | Котлеты "Студенческие" | | | 1\80 | 44-33 | | 33,5 | 22,32 | | 27,09 | | 345 |
| № 317 М 2003г | | | Рагу из овощей | | | 1\180 | 15-92 | | 2,74 | 5,98 | | 15,87 | | 130,5 |
| № 383 М 2003 г | | | Кисель плодово -ягодный | | | 1\200 | 4-07 | | 0 | 0 | | 0,98 | | 119 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\15 | 1-42 | | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | | 34,8 |
|  | | |  | | | **85-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | |  | |  |
| № 272 П 2008г | | | Кисломолочный продукт кефир | | | 1\200 | 20-00 | | 6,35 | 7,24 | | 9,27 | | 127,52 |
| №307 П 2008г | | | Булочка "Веснушка" | | | 1\60 | 5-00 | | 4,61 | 4,41 | | 35,3 | | 199,3 |
|  | | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | | | |  | |  |
|  | | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | | | |  | |  |
| № 142 П 2008 г | | | Запеканка морковная с творогом | | | 1\160 | 44-00 | | 17,47 | 20,8 | | 36,4 | | 386,66 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | | 0,2 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
|  | | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  | |  |
| № 64 М 2003 г | | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 1\100 | 10-00 | | 0,84 | 5,05 | | 5,07 | | 69 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
| № 128 П 2013 г | | | Борщ из св капусты с картофелем | | | 1\250 | 9-00 | | 1,83 | 5 | | 10,65 | | 95 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
| № 317 М 2003г | | | Рагу из овощей | | | 1\180 | 16-00 | | 2,74 | 5,98 | | 15,87 | | 130,5 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 173 М 2003 г | | | Котлеты "Студенческие" | | | 1\100 | 56-00 | | 33,5 | 22,32 | | 27,09 | | 345 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 383 М 2003 г | | | Кисель плодово -ягодный | | | 1\200 | 4-00 | | 0 | 0 | | 0,98 | | 119 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
| № 293 П 2008 г | | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 10-00 | | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
|  | | | Сок фруктовый 0,2л | | | 1шт | 28-00 | | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 515 М 2003 г | | | Пирожок печеный с картофелем и луком | | | 1\75 | 10-00 | 5,28 | | | 6,43 | | 34,14 | 216 |
| 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_