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