**Согласовано**

 Директор Гимназии № 42

# ООО "Детское питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназия № 42

**на «29» сентября 2022 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | **Наименование блюда****для учащихся с 7 до 11 лет** | **Завтрак ГП** | **Пищевые вещества** | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| № 102 П2008 г | Каша молочная «Дружба» | 1\170 | 15-55 | 4,19 | 9,24 | 19,96 | 108,33 |
| № 84 М 2003 г | Бутерброд горячий с сыром | 1\35 | 19-62 | 3,06 | 19,68 | 12,98 | 243,43 |
| № 287 П 2008 г | Кофейный напиток (I вариант) | 1\200 | 13-53 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\30 | 2-30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 |
|  | Груша | 1шт | 31-07 | 3,75 | 1,25 | 52,5 | 240 |
| **Итого** |  | **82-07** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед ГП** |  |  |  |  |
| № 106 П 2013г | Помидор свежий | 1\60 | 8-35 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |
| № 45 М 2003 г  | Суп-лапша с курицей  | 1\250 | 17-31 | 2,02 | 5,37 | 11,4 | 104 |
| № 210 М 2003 г | Рагу из индейки | 1\150 | 44-31 | 40,85 | 17,28 | 27,18 | 279 |
| № 289 П 2008 г | Напиток из шиповника  | 1\200 | 9-32 | 0,11 | 0 | 21,07 | 84,69 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\35 | 2-78 | 2,66 | 0,32 | 17,40 | 79,10 |
| **Итого** |  | **82-07** |  |  |  |  |
|  |
|  | **для учащихся с 12 лет и старше** | **Завтрак II** |  |  |  |  |
| № 102 П2008 г | Каша молочная «Дружба» | 1\200 | 18-29 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,3 |
| № 84 М 2003 г | Бутерброд горячий с сыром | 1\35 | 19-62 | 2,68 | 17,22 | 11,36 | 213,0 |
| № 287 П 2008 г | Кофейный напиток (I вариант) | 1\200 | 13-53 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
|  | Пряник мятный  | 1шт | 8-56 | 2,5 | 1,2 | 16,0 | 85 |
|  |  | **60-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед II** |  |  |  |  |
| № 45 М 2003 г  | Суп-лапша с курицей  | 1\250 | 17-31 | 2,02 | 5,37 | 11,4 | 104 |
| № 210 М 2003 г | Рагу из индейки | 1\190 | 56-13 | 54,47 | 23,04 | 36,24 | 372 |
| № 289 П 2008 г | Напиток из шиповника  | 1\200 | 9-32 | 0,11 | 0 | 21,07 | 84,69 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\30 | 2-24 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 |
|  |  | **85-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |
| № 293 П 2008 г | Сок  | 1\200 | 10-00 | 1,95 | 0,195 | 5,655 | 35,1 |
| № 741 П 2008 г | Пирожок печеный с мясом | 1\75 | 29-00 | 8,85 | 3,3 | 52,26 | 273,84 |
|  |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** |  |  |
|  |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** |  |  |
| № 102 П2008 г | Каша молочная «Дружба» | 1\200 | 19-00 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,3 |
| № 287 П 2008 | Кофейный напиток  | 1\200 | 14-00 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
|  |  |  | **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** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 45 М 2003 г  | Суп-лапша с курицей  | 1\250 | 18-00 | 2,02 | 5,37 | 11,4 | 104 |
|  |  |  **ВТОРЫЕ БЛЮДА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 210 М 2003 г | Рагу из индейки | 1\190 | 57-00 | 54,47 | 23,04 | 36,24 | 372 |
|  |  |  **ГАРНИР** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 447 М 2003 г | Макароны отварные | 1\150 | 9-00 | 5,85 | 5,31 | 37,21 | 225,6 |
|  |  |  **НАПИТКИ** |  |  |
| № 293 П 2008 г | Сок фруктовый | 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** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

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