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