**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ООО "Детское Питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «30» сентября 2022 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | | **Завтрак ГП** | | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| № 364 М 2003г | | | Омлет из яиц | | | | 1\170 | 52-92 | | 15,0 | 25,0 | | 2,83 | | 297,2 |
| № 93 П 2013г | | | Бутерброд с маслом | | | | 1\30 | 15-87 | | 2,36 | 9,15 | | 15,02 | | 153 |
| № 433 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 2-54 | | 0,02 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
|  | | | Пряник шоколадный | | | | 1шт | 10-00 | | 5,28 | 4,27 | | 17,91 | | 115,8 |
| № 109 П 2013г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\10 | 0-74 | | 0,99 | 0,21 | | 5,01 | | 26,10 |
| **Итого** | | |  | | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 118 М 2003 г | | | Суп картофельный с горохом | | | | 1\250 | 11-45 | | 5,48 | 30,0 | | 19,74 | | 146 |
| № 157 М 2003г | | | Ежики мясные | | | | 1\80 | 49-53 | | 10,4 | 13,986 | | 10,69 | | 212 |
| № 455 М 2003г | | | Соус красный основной | | | | 1\30 | 1-00 | | 0,244 | 0,516 | | 1,866 | | 13,11 |
| № 448 М 2003г | | | Рис отварной | | | | 1\150 | 13-59 | | 3,69 | 4,85 | | 37,52 | | 213 |
| № 433 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 2-54 | | 0,02 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
| № 109 П 2013г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\30 | 2-30 | | 1,41 | 0,21 | | 14,94 | | 64,2 |
| № 108 П 2013г | | | Хлеб пшеничный | | | | 1\15 | 1-66 | | 1,96 | 0,2 | | 10,43 | | 51,5 |
| **Итого** | | |  | | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| № 364 М 2003г | | | Омлет из яиц | | | | 1\170 | 52-92 | | 15,0 | 25,0 | | 2,83 | | 297,2 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 2-54 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
| № 109 П 2013г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\30 | 2-24 | | 1,41 | 0,21 | | 14,94 | | 64,2 |
| № 108 П 2013г | | | Хлеб пшеничный | | | | 1\20 | 2-30 | | 2,3 | 0,23 | | 12,43 | | 56,5 |
| **Итого** | | |  | | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 118 М 2003 г | | | Суп картофельный с горохом | | | | 1\250 | 11-45 | | 5,48 | 30,0 | | 19,74 | | 146 |
| № 157 М 2003г | | | Ежики мясные | | | | 1\80 | 49-53 | | 10,4 | 13,986 | | 10,69 | | 212 |
| № 455 М 2003г | | | Соус красный основной | | | | 1\30 | 1-00 | | 0,244 | 0,516 | | 1,866 | | 13,11 |
| № 448 М 2003г | | | Рис отварной | | | | 1\180 | 16-31 | | 4,43 | 5,814 | | 45,018 | | 255,6 |
| № 433 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 2-54 | | 0,02 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
| № 109 П 2013г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\30 | 2-30 | | 1,41 | 0,21 | | 14,94 | | 64,2 |
| № 108 П 2013г | | | Хлеб пшеничный | | | | 1\15 | 1-87 | | 1,96 | 0,2 | | 10,43 | | 51,5 |
| **Итого** | | |  | | | | **85-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  | |  |
| № 293 П 2008 г | | | Сок | | | | 1\200 | 10-00 | | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
| № 741 П 2004 г | | | Ватрушка с творогом | | | | 1\75 | 22-00 | | 8,85 | 3,3 | | 52,26 | | 273,84 |
|  | | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | | | | |  | |  |
| № 364 М 2003г | | | Омлет из яиц | | | | 1\170 | 53-00 | | 15,0 | 25,0 | | 2,83 | | 297,2 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 4-00 | | 0,2 | 0 | | 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** | | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | | |  |  | |  |  | |  | |  |
| № 118 М 2003 г | | | Суп картофельный с горохом | | | | 1\250 | 12-00 | | 5,48 | 30,0 | | 19,74 | | 146 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | | |  |  | |  |  | |  | |  |
| № 448 М 2003г | | | Рис отварной | | | | 1\180 | 17-00 | | 4,43 | 5,814 | | 45,018 | | 255,6 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 209 М 2003 г | | | Филе куриное | | | | 1\100 | 41-00 | | 39,42 | 19,03 | | 18,01 | | 251 |
| № 157 М 2003г | | | Ежики мясные | | | | 1\80 | 50-00 | | 10,4 | 13,986 | | 10,69 | | 212 |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | | 1\200 | 7-00 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_