**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Шепелев А.Н.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «16» ноября 2021 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | | **Завтрак ГП** | | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| №109 П 2008 г | | | Каша овсяная "Геркулеса" жидкая | | | | 1\150 | 12-32 | | 4,63 | 6,5 | | 18,65 | | 151,74 |
| № 9424 М 2003 г | | | Яйцо вареное | | | | 1 шт | 10-88 | | 5,1 | 4,6 | | 0,3 | | 63 |
| № 269 П 2008 г | | | Какао с молоком | | | | 1\200 | 11-58 | | 3,77 | 3,93 | | 26,95 | | 153,92 |
| №108 П 2013 г | | | Хлеб пшеничный | | | | 1\25 | 2-46 | | 1,9 | 0,22 | | 12,42 | | 50,85 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\35 | 2-08 | | 1,17 | 0,17 | | 12,45 | | 53,5 |
|  | | | Апельсин | | | | 1шт | 36-74 | | 1,8 | 0,4 | | 16,2 | | 66 |
| **Итого** | | |  | | | | **76-06** | | |  |  | |  | |  |
| **Итого к оплате** | | |  | | | | **75-68** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 64 М 2003 г | | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | | 1\70 | 6-32 | | 0,84 | 5,05 | | 5,07 | | 69 |
| № 128 П 2013 г | | | Борщ из свежей капусты с картофелем | | | | 1\250 | 10-72 | | 1,825 | 5,0 | | 10,65 | | 95 |
| № 479 П 2013 г | | | Сметана | | | | 1\10 | 2-90 | | 0,26 | 1,5 | | 0,36 | | 16,2 |
| № 197 М 2003 г | | | Жаркое по домашнему из филе индейки | | | | 1\180 | 45-09 | | 41,35 | 17,78 | | 33,53 | | 313 |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | | 1\200 | 6-07 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\45 | 2-80 | | 2,64 | 0,48 | | 13,36 | | 69,6 |
| №108 П 2013 г | | | Хлеб пшеничный | | | | 1\20 | 2-16 | | 1,9 | 0,22 | | 12,42 | | 50,85 |
| **Итого** | | |  | | | | **76-06** | | |  |  | |  | |  |
| **Итого к оплате** | | |  | | | | **75-68** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| №109 П 2008 г | | | Каша овсяная "Геркулеса" жидкая | | | | 1\200 | 16-43 | | 4,63 | 6,5 | | 18,65 | | 151,74 |
| № 9424 М 2003 г | | | Яйцо вареное | | | | 1 шт | 10-88 | | 5,1 | 4,6 | | 0,3 | | 63 |
| № 269 П 2008 г | | | Какао с молоком | | | | 1\200 | 11-58 | | 3,77 | 3,93 | | 26,95 | | 153,92 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\35 | 2-14 | | 1,17 | 0,17 | | 12,45 | | 53,5 |
|  | | | Кекс Лимонный | | | | 1шт | 18-97 | | 2,5 | 1,2 | | 16,0 | | 85 |
|  | | |  | | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 64 М 2003 г | | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | | 1\100 | 9-04 | | 1,4 | 8,42 | | 8,45 | | 115 |
| № 128 П 2013 г | | | Борщ из свежей капусты с картофелем | | | | 1\250 | 10-72 | | 1,825 | 5,0 | | 10,65 | | 95 |
| № 197 М 2003 г | | | Жаркое по домашнему из филе индейки | | | | 1\195 | 56-34 | | 47,26 | 20,32 | | 38,32 | | 357,71 |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | | 1\200 | 6-07 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\45 | 2-83 | | 2,64 | 0,48 | | 13,36 | | 69,6 |
|  | | |  | | | | **85-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  | |  |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | | 1\200 | 6-07 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 741 П 2008 г | | | Пирожок печеный с мясом | | | | 1\75 | 22-35 | | 8,85 | 3,3 | | 52,26 | | 273,84 |
|  | | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | | | | |  | |  |
| №109 П 2008 г | | | Каша овсяная "Геркулеса" жидкая | | | | 1\200 | 16-43 | | 4,63 | 6,5 | | 18,65 | | 151,74 |
| № 269 П 2008 г | | | Какао с молоком | | | | 1\200 | 11-58 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | |  | |  |
| № 45 М 2003 г | | | Салат из капусты белокочанной | | | | 1\100 | 9-16 | | 2,1 | 10,1 | | 9,3 | | 136 |
| № 64 М 2003 г | | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | | 1\100 | 9-04 | | 1,4 | 8,42 | | 8,45 | | 115 |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 142 П 2013 г | | | Щи из св капусты с картофелем | | | | 1\250 | 9-29 | | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
| № 128 П 2013 г | | | Борщ из свежей капусты с картофелем | | | | 1\250 | 10-72 | | 1,83 | 5,0 | | 10,65 | | 95 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 197 М 2003 г | | | Жаркое по домашнему из филе индейки | | | | 1\195 | 56-34 | | 47,26 | 20,32 | | 38,32 | | 357,71 |
| № 211 П 2008 г | | | Плов из отварной птицы | | | | 1\170 | 57-75 | | 33,4 | 40,71 | | 36,87 | | 670,84 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 447 М 2003 г | | | Макароны отварные | | | | 1\200 | 9-55 | | 7,3 | 6,64 | | 46,5 | | 282 |
| № 443 М 2003 г | | | Картофельное пюре | | | | 1\150 | 14-53 | | 3,24 | 5,59 | | 22,05 | | 156 |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 394 М 2003г | | | Компот из свежих яблок | | | | 1\200 | 7-78 | | 0,21 | 0,21 | | 15,27 | | 62 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 1-75 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 515 М 2003 г | | | Пирожок печеный с картофелем и луком | | | 1\75 | | 7-68 | 5,28 | | | 6,43 | | 34,14 | 216 |
| 1091\1983 | | | Пирожок печеный с капустой и яйцом | | | 1\75 | | 7-41 | 5,45 | | | 7,08 | | 28,88 | 201 |
| № 516 М 2003 г | | | Пирожок печеный с джемом | | | 1\75 | | 9-71 | 4,9 | | | 5,18 | | 46,02 | 247 |
| № 93 М 2003 г | | | Пицца "Школьная" с курицей | | | 1\90 | | 27-00 | 11,92 | | | 10,63 | | 36,99 | 296 |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

ИП Шепелев А.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калькулятор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зав.производством\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_