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