**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Шепелев А.Н.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «19» ноября 2021 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\150 | 42-49 | | 15,0 | 25,0 | | 2,83 | | 297,2 |
| № 93 П 2013г | | | Бутерброд с маслом | | | | 1\30 | 12-27 | | 2,36 | 9,15 | | 15,02 | | 153 |
| № 433 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 1-75 | | 0,02 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
|  | | | Кекс Московский | | | | 1шт | 17-40 | | 5,28 | 4,27 | | 17,91 | | 115,8 |
| № 109 П 2013г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\35 | 2-15 | | 2,31 | 0,43 | | 12,02 | | 62,64 |
| **Итого** | | |  | | | | **76-06** | | |  |  | |  | |  |
| **Итого к оплате** | | |  | | | | **75-68** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 118 М 2003 г | | | Суп картофельный с горохом | | | | 1\250 | 10-96 | | 5,48 | 30,0 | | 19,74 | | 146 |
| № 157 М 2003г | | | Ежики мясные | | | | 1\90 | 44-22 | | 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 | 10-88 | | 3,80 | 6,10 | | 38,6 | | 228 |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | | 1\200 | 6-07 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 109 П 2013г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\45 | 2-93 | | 2,64 | 0,48 | | 13,36 | | 69,6 |
| **Итого** | | |  | | | | **76-06** | | |  |  | |  | |  |
| **Итого к оплате** | | |  | | | | **75-68** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| № 364 М 2003г | | | Омлет из яиц | | | | 1\200 | 56-65 | | 20,07 | 33,45 | | 3,71 | | 396,36 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 1-75 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
| № 108 П 2013г | | | Хлеб пшеничный | | | | 1\15 | 1-60 | | 1,32 | 0,09 | | 6,68 | | 34,8 |
|  | | |  | | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 45 М 2003 г | | | Салат из свежей капусты | | | | 1\70 | 6-41 | | 0,92 | 3,4 | | 5,42 | | 52 |
| № 118 М 2003 г | | | Суп картофельный с горохом | | | | 1\250 | 10-96 | | 5,48 | 30,0 | | 19,74 | | 146 |
| № 157 М 2003г | | | Ежики мясные | | | | 1\90 | 44-22 | | 13 | 17,48 | | 13,36 | | 265 |
| № 455 М 2003г | | | Соус красный основной | | | | 1\30 | 1-00 | | 0,244 | 0,516 | | 1,866 | | 13,11 |
| № 448 М 2003г | | | Рис отварной | | | | 1\190 | 13-78 | | 4,43 | 5,814 | | 45,018 | | 255,6 |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | | 1\200 | 6-07 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 109 П 2013г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\40 | 2-56 | | 2,64 | 0,48 | | 13,36 | | 69,6 |
|  | | |  | | | | **85-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  | |  |
| № 293 П 2008 г | | | Сок | | | | 1\200 | 8-12 | | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
| № 741 П 2004 г | | | Ватрушка с творогом | | | | 1\60 | 16-45 | | 8,85 | 3,3 | | 52,26 | | 273,84 |
|  | | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | | | | |  | |  |
| № 364 М 2003г | | | Омлет из яиц | | | | 1\200 | 56-65 | | 20,07 | 33,45 | | 3,71 | | 396,36 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 1-75 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
|  | | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | |  | |  |
| № 72 М 2003 г | | | Салат картофельный с растительным маслом | | | | 1\100 | 8-84 | | 1,7 | 8,88 | | 9,28 | | 12,33 |
| № 2 М 2003 г | | | Винегрет овощной | | | | 1\100 | 10-87 | | 0,74 | 6,07 | | 4,48 | | 76 |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 123 М 2003 г | | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | | 20\250 | 27-17 | | 6,67 | 6,99 | | 18,45 | | 167 |
| № 118 М 2003 г | | | Суп картофельный с горохом | | | | 250 | 10-96 | | 5,48 | 30,0 | | 19,74 | | 146 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 210 М 2003 г | | | Рагу из индейки | | | | 1\180 | 52-79 | | 54,47 | 23,04 | | 36,24 | | 372 |
| № 448 М 2003г | | | Рис отварной | | | | 1\190 | 13-78 | | 4,43 | 5,814 | | 45,018 | | 255,6 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 209 М 2003 г | | | Филе куриное | | | | 1\100 | 45-70 | | 39,42 | 19,03 | | 18,01 | | 251 |
| № 157 М 2003г | | | Ежики мясные | | | | 1\90 | 44-22 | | 10,4 | 13,986 | | 10,69 | | 212 |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | | 1\200 | 6-07 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 1-75 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 312 П 2008 г | | | Плюшка Московская | | | 1\50 | | 6-02 | 4,37 | | | 7,07 | | 36,8 | 228,2 |
| № 515 М 2003г | | | Пирожок печеный с джемом | | | 1\75 | | 9-71 | 4,90 | | | 5,18 | | 46,02 | 247 |
| № 93 М 2003 г | | | Пицца "Школьная" | | | 1\85 | | 22-48 | 11,92 | | | 10,63 | | 36,99 | 296 |
| № 336 П 2008 г | | | Сосиска запеченная в тесте | | | 1\100 | | 18-52 | 9,01 | | | 16,8 | | 30,3 | 308,4 |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

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