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