**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ООО "Детское питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «07» сентября 2022 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| № 112 П 2008г | | | Каша пшенная молочная жидкая | | | 1\170 | 14-96 | | 4,42 | 5,32 | | 25,1 | | 166,2 |
| № 84 М 2003 г | | | Бутерброд горячий с сыром | | | 1\35 | 19-62 | | 2,09 | 13,4 | | 8,84 | | 165,67 |
| № 269 П 2008 г | | | Какао с молоком | | | 1\200 | 15-83 | | 3,77 | 3,93 | | 25,95 | | 153,92 |
|  | | | Апельсин | | | 1шт | 29-00 | | 0,7 | 0,7 | | 17,6 | | 84,68 |
| № 109 П 2008г | | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-66 | | 2,31 | 0,43 | | 12,02 | | 62,64 |
| **Итого** | | |  | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 45 М 2003г | | | Суп- лапша с курицей | | | 1\200 | 13-81 | | 2,4 | 5,5 | | 17,86 | | 134 |
| № 167 М 2003 г | | | Котлеты (биточки) мясные | | | 1\80 | 50-11 | | 14,13 | 11,72 | | 14,2 | | 221,4 |
| № 447 М 2003г | | | Макароны отварные | | | 1\150 | 8-69 | | 5,47 | 4,98 | | 34,87 | | 211,5 |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | 1\200 | 7-40 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 109 П 2008г | | | Хлеб ржаной | | | 1\20 | 2-06 | | 1,41 | 0,21 | | 14,94 | | 64,2 |
| **Итого** | | |  | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| № 112 П 2008г | | | Каша пшенная молочная жидкая | | | 1\190 | 16-55 | | 5,89 | 7,09 | | 33,47 | | 221,6 |
| № 84 М 2003 г | | | Бутерброд горячий с сыром | | | 1\35 | 19-62 | | 2,09 | 13,4 | | 8,84 | | 165,67 |
| № 269 П 2008 г | | | Какао с молоком | | | 1\200 | 15-83 | | 3,77 | 3,93 | | 25,95 | | 153,92 |
|  | | | Пряник Московский | | | 1шт | 8-00 | | 4,53 | 5,63 | | 26,0 | | 145,3 |
|  | | |  | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 45 М 2003г | | | Суп- лапша с курицей | | | 1\250 | 17-26 | | 2,4 | 5,5 | | 17,86 | | 134 |
| № 167 М 2003 г | | | Котлеты (биточки) мясные | | | 1\80 | 50-11 | | 14,13 | 11,72 | | 14,2 | | 221,4 |
| № 447 М 2003г | | | Макароны отварные | | | 1\170 | 9-85 | | 6,57 | 6,78 | | 44,87 | | 281,5 |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | 1\200 | 7-40 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 109 П 2008г | | | Хлеб ржаной | | | 1\10 | 0-38 | | 0,99 | 0,21 | | 5,01 | | 26,10 |
|  | | |  | | | **85-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | |  | |  |
| № 394 М 2003г | | | Компот из свежих яблок | | | 1\200 | 10-00 | | 0,21 | 0,21 | | 15,27 | | 62 |
| № 741 П 2008 г | | | Пирожок печеный с мясом | | | 1\75 | 29-00 | | 8,85 | 3,3 | | 52,26 | | 273,84 |
|  | | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | | | |  | |  |
|  | | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | | | |  | |  |
| № 112 П 2008г | | | Каша пшенная молочная жидкая | | | 1\190 | 17-00 | | 5,89 | 7,09 | | 33,47 | | 221,6 |
| № 269 П 2008 г | | | Какао с молоком | | | 1\200 | 16-00 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  | |  |
| № 72 М 2003 г | | | Салат картофельный | | | 1\100 | 11-00 | | 1,7 | 8,88 | | 9,28 | | 12,33 |
| № 1 П 2013 г | | | Салат из капусты белокочанной с зел.горошком | | | 1\100 | 15-00 | | 2,1 | 10,1 | | 9,3 | | 136 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 45 М 2003г | | | Суп- лапша с курицей | | | 1\250 | 18-00 | | 2,4 | 5,5 | | 17,86 | | 134 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 443 М 2003 г | | | Картофельное пюре | | | 1\150 | 15-00 | | 3,24 | 5,59 | | 22,05 | | 156 |
| № 447 М 2003г | | | Макароны отварные | | | 1\170 | 10-00 | | 6,57 | 6,78 | | 44,87 | | 281,5 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
| № 167 М 2003 г | | | Котлеты (биточки) мясные | | | 1\80 | 51-00 | | 14,13 | 11,72 | | 14,2 | | 221,4 |
| № 238 М 2003 г | | | Рыба припущенная | | | 1\90 | 51-00 | | 17,6 | 0,648 | | 0,324 | | 77,4 |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | 1\200 | 8-00 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 515 М 2003 г | | | Пирожок печеный с картофелем и луком | | | 1\75 | 10-00 | 5,28 | | | 6,43 | | 34,14 | 216 |
| № 93 М 2003 г | | | Пицца "Школьная" с курицей | | | 1\90 | 30-00 | 11,92 | | | 10,63 | | 36,99 | 296 |
| № 516 М 2003 г | | | Пирожок печеный с джемом | | | 1\75 | 12-00 | 4,9 | | | 5,18 | | 46,02 | 247 |
| № 516 М 2003 г | | | Пирожок печеный с капустой и яйцом | | | 1\75 | 10-00 | 5,45 | | | 7,08 | | 28,88 | 201 |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!