**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!