**Согласовано**

Директор Гимназия № 42

# ООО "Детское питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «08» сентября 2022 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| № 364 М 2003 г | | Омлет из яиц | | | 1\160 | 49-80 | | 15,0 | 25,0 | | 2,83 | | 297,3 |
| № 90 М 2003 г | | Бутерброд с сыром | | | 15\15 | 14-91 | | 5,76 | 5,25 | | 14,94 | | 133 |
| № 433 М 2003 г | | Чай с сахаром с лимоном | | | 1\200 | 4-26 | | 0,6 | 0,2 | | 14,01 | | 52 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\20 | 2-10 | | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | | 34,8 |
|  | | Слойка с джемом | | | 1шт | 11-00 | | 8,28 | 12,27 | | 17,91 | | 121,8 |
| **Итого** | |  | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013 г | | Помидор свежий | | | 1\60 | 8-35 | | 0,66 | 0,12 | | 2,28 | | 14,4 |
| № 146 П 2013 г | | Суп картофельный с клецками | | | 25\250 | 8-11 | | 1,2 | 2,6 | | 8,775 | | 63,25 |
| № 196 М 2003 г | | Гуляш из мяса индейки | | | 1\100 | 40-93 | | 41,25 | 17,99 | | 19,57 | | 249 |
| № 445 М 2003 г | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 1\150 | 15-02 | | 8,74 | 6,615 | | 43,065 | | 27 |
| № 433 М 2003 г | | Компот из изюма | | | 1\200 | 7-40 | | 0,2 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
| № 385 М 2003 г | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-26 | | 2,31 | 0,43 | | 12,02 | | 62,64 |
| **Итого** | |  | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| № 364 М 2003 г | | Омлет из яиц | | | 1\150 | 46-69 | | 15,0 | 25,0 | | 2,83 | | 297,3 |
| № 90 М 2003 г | | Бутерброд с сыром | | | 10\10 | 10-33 | | 5,76 | 5,25 | | 14,94 | | 133 |
| № 433 М 2003 г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | | 0,5 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
| № 385 М 2003 г | | Хлеб ржаной | | | 1\10 | 0-44 | | 0,99 | 0,21 | | 5,01 | | 26,10 |
|  | |  | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013 г | | Помидор свежий | | | 1\60 | 8-35 | | 0,66 | 0,12 | | 2,28 | | 14,4 |
| № 146 П 2013 г | | Суп картофельный с клецками | | | 25\250 | 8-11 | | 1,2 | 2,6 | | 8,775 | | 63,25 |
| № 196 М 2003 г | | Гуляш из мяса индейки | | | 1\100 | 40-93 | | 41,25 | 17,99 | | 19,57 | | 249 |
| № 445 М 2003 г | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 1\180 | 18-02 | | 8,74 | 6,615 | | 43,065 | | 27 |
| № 433 М 2003 г | | Компот из изюма | | | 1\200 | 7-40 | | 0,2 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
| № 385 М 2003 г | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-19 | | 2,31 | 0,43 | | 12,02 | | 62,64 |
|  | |  | | | **85-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | |  | |  |
| № 289 П 2008 г | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 10-00 | | 0,68 | 0 | | 21,01 | | 46,87 |
| 1091\1983 | | Пирожок печеный с капустой и яйцом | | | 1\75 | 10-00 | | 5,45 | 7,08 | | 28,88 | | 201 |
|  | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | | | |  | |  |
|  | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | | | |  | |  |
| № 364 М 2003 г | | Омлет из яиц | | | 1\150 | 47-00 | | 15,0 | 25,0 | | 2,83 | | 297,3 |
| № 269 П 2008 г | | Какао с молоком | | | 1\200 | 16-00 | | 3,77 | 3,93 | | 25,95 | | 153,92 |
|  | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  | |  |
| № 8 П 2008г | | Салат из свежих помидор и огурцов с раст маслом | | | 1\100 | 20-00 | | 0,79 | 0,22 | | 2,78 | | 17,4 |
| № 64 М 2003 г | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 1\100 | 10-00 | | 0,84 | 5,05 | | 5,07 | | 69 |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | |  | |  |
| № 146 П 2013 г | | Суп картофельный с клецками | | | 25\250 | 9-00 | | 1,2 | 2,6 | | 8,775 | | 63,25 |
|  | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | |  | |  |
| № 445 М 2003 г | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 1\150 | 15-00 | | 8,74 | 6,615 | | 43,065 | | 27 |
| № 447 М 2003 г | | Макароны отварные | | | 1\150 | 9-00 | | 5,47 | 4,98 | | 34,87 | | 211,5 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | |  | |  |
| № 196 М 2003 г | | Гуляш из мяса индейки | | | 1\100 | 41-00 | | 41,25 | 17,99 | | 19,57 | | 249 |
|  | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | | |  | |  |
| № 433 М 2003 г | | Компот из изюма | | | 1\200 | 8-00 | | 0,2 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
| № 443 М 2003 г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
| № 293 П 2008 г | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 10-00 | | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
|  | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | | | |  | |  |
| № 515 М 2003 г | | Пирожок печеный с картофелем и луком | | | 1\75 | 10-00 | 5,28 | | | 6,43 | | 34,14 | 216 |
| 1091\1983 | | Пирожок печеный с капустой и яйцом | | | 1\75 | 10-00 | 5,45 | | | 7,08 | | 28,88 | 201 |
| № 516 М 2003 г | | Пирожок печеный с джемом | | | 1\75 | 12-00 | 4,9 | | | 5,18 | | 46,02 | 247 |
|  | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!**