**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!!!**