**Согласовано**

Директор Гимназии№ 42

# ООО "Детское питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на«12» сентября 2022 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| № 296 П 2013 г | | | Макаронные изделия запеченные с сыром | | | 1\170 | 19-60 | | 6,73 | 5,268 | | 29,49 | | 195,07 |
| № 88 М 2003 | | | Бутерброд с маслом | | | 15\20 | 19-03 | | 2,36 | 9,15 | | 15,02 | | 153 |
| № 287 П 2008 г | | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-53 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | | Апельсин | | | 1шт | 29-91 | | 3,75 | 1,25 | | 52,5 | | 240 |
| **Итого** | | |  | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013г | | | Помидор свежий | | | 1\60 | 8-35 | | 0,66 | 0,12 | | 2,28 | | 14,4 |
| № 142 П 2013 г | | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 6-58 | | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
| № 208 П 2008 г | | | Плов из птицы | | | 1\150 | 53-77 | | 41,8 | 17,73 | | 41,76 | | 347 |
| № 394 М 2003 г | | | Компот из свежих яблок | | | 1\200 | 8-95 | | 0,21 | 0,21 | | 15,27 | | 62 |
| № 108 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-30 | | 2,31 | 0,43 | | 12,02 | | 62,64 |
| № 108 П 2013 г | | | Хлеб пшеничный | | | 120 | 2-12 | | 1,9 | 0,23 | | 12,43 | | 56,5 |
| **Итого** | | |  | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| № 296 П 2013 г | | | Макаронные изделия запеченные с сыром | | | 1\190 | 21-60 | | 8,97 | 7,02 | | 39,32 | | 260,09 |
| № 88 М 2003 | | | Бутерброд с маслом | | | 15\15 | 15-87 | | 2,36 | 9,15 | | 15,02 | | 153 |
| № 287 П 2008 г | | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-53 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | | Пряник мятный | | | 1шт | 9-00 | | 2,5 | 1,2 | | 16,0 | | 85 |
| **Итого** | | |  | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013г | | | Помидор свежий | | | 1\70 | 9-74 | | 0,66 | 0,12 | | 2,28 | | 14,4 |
| № 142 П 2013 г | | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 6-58 | | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
| № 208 П 2008 г | | | Плов из птицы | | | 1\160 | 57-86 | | 41,8 | 17,73 | | 41,76 | | 347 |
| № 394 М 2003 г | | | Компот из свежих яблок | | | 1\200 | 8-95 | | 0,21 | 0,21 | | 15,27 | | 62 |
| № 108 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\25 | 1-87 | | 1,75 | 0,49 | | 8,82 | | 47,76 |
| **Итого** | | |  | | | **85-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | |  | |  |
| № 293 П 2008 г | | | Сок | | | 1\200 | 10-00 | | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
| 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** | | | | | | |  | |  |
| № 296 П 2013 г | | | Макаронные изделия запеченные с сыром | | | 1\190 | 22-00 | | 8,97 | 7,02 | | 39,32 | | 260,09 |
| № 287 П 2008 г | | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 14-00 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
| № 64 М 2003 г | | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 1\100 | 10-00 | | 1,4 | 8,42 | | 8,45 | | 115 |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 142 П 2013 г | | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 14-00 | | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 209 М 2003 г | | | Филе куриное с сыром | | | 1\100 | 50-00 | | 39,42 | 19,03 | | 18,01 | | 251 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 208 П 2008 г | | | Плов из птицы | | | 1\160 | 58-00 | | 41,8 | 17,73 | | 41,76 | | 347 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 394 М 2003 г | | | Компот из свежих яблок | | | 1\200 | 10-00 | | 0,21 | 0,21 | | 15,27 | | 62 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
| № 293 П 2008 г | | | Сок | | | 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 |
| № 93 М 2003 г | | | Пицца "Школьная" с курицей | | | 1\90 | 30-00 | 11,92 | | | 10,63 | | 36,99 | 296 |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Ген.директор Шепелева Е.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калькулятор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зав.производством\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ООО "Детское питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «13» сентября 2022 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | | **Завтрак ГП** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| №109 П 2008 г | | | Каша овсяная "Геркулеса" жидкая | | | | 1\170 | 17-91 | 5,25 | 7,37 | | 21,14 | | 171,97 |
| № 9424 М 2003 г | | | Яйцо вареное | | | | 1 шт | 11-00 | 5,1 | 4,6 | | 0,3 | | 63 |
| № 269 П 2008 г | | | Какао с молоком | | | | 1\200 | 15-83 | 3,77 | 3,93 | | 26,95 | | 153,92 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\35 | 2-80 | 2,66 | 0,32 | | 17,40 | | 79,10 |
| № 108 П 2013 г | | | Хлеб пшеничный | | | | 1\25 | 2-80 | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | | 34,8 |
|  | | | Груша | | | | 1шт | 31-73 | 1,9 | 0,22 | | 12,42 | | 50,85 |
| **Итого** | | |  | | | | **82-07** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | **Обед ГП** | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013г | | | Огурец свежий | | | | 1\60 | 7-86 | 0,48 | 0,06 | | 1,5 | | 8,4 |
| № 128 П 2013 г | | | Борщ из свежей капусты с картофелем | | | | 1\250 | 8-75 | 1,825 | 5,0 | | 10,65 | | 95 |
| № 479 П 2013 г | | | Сметана | | | | 1\10 | 3-26 | 0,26 | 1,5 | | 0,36 | | 16,2 |
| № 197 М 2003 г | | | Жаркое по -домашнему | | | | 1\175 | 44-35 | 40,40 | 23,68 | | 21,25 | | 311 |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | | 1\200 | 6-97 | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\25 | 1-88 | 1,33 | 0,16 | | 8,70 | | 39,55 |
|  | | | Пряник Московский | | | | 1шт | 9-00 | 2,63 | 3,1 | | 35,50 | | 174,3 |
| **Итого** | | |  | | | | **82-07** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | | **Завтрак II** | |  |  | |  | |  |
| №109 П 2008 г | | | Каша овсяная "Геркулеса" жидкая | | | | 1\200 | 21-07 | 4,63 | 6,5 | | 18,65 | | 151,74 |
| № 9424 М 2003 г | | | Яйцо вареное | | | | 1 шт | 11-00 | 5,1 | 4,6 | | 0,3 | | 63 |
| № 269 П 2008 г | | | Какао с молоком | | | | 1\200 | 15-83 | 3,77 | 3,93 | | 26,95 | | 153,92 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\30 | 2-10 | 1,58 | 0,29 | | 8,02 | | 41,76 |
|  | | | Пряник Шоколадный | | | | 1шт | 10-00 | 2,63 | 3,1 | | 35,50 | | 174,3 |
|  | | |  | | | | **60-00** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | **Обед II** | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013г | | | Огурец свежий | | | | 1\100 | 13-10 | 0,8 | 0,1 | | 2,5 | | 14 |
| № 128 П 2013 г | | | Борщ из свежей капусты с картофелем | | | | 1\250 | 8-75 | 1,825 | 5,0 | | 10,65 | | 95 |
| № 479 П 2013 г | | | Сметана | | | | 1\10 | 3-26 | 0,26 | 1,5 | | 0,36 | | 16,2 |
| № 197 М 2003 г | | | Жаркое по -домашнему | | | | 1\190 | 48-15 | 47,26 | 20,32 | | 38,32 | | 357,71 |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | | 1\200 | 6-97 | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\30 | 2-30 | 1,58 | 0,29 | | 8,02 | | 41,76 |
| № 108 П 2013 г | | | Хлеб пшеничный | | | | 1\25 | 2-47 | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | | 34,8 |
|  | | |  | | | | **85-00** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | |  | |  |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | | 1\200 | 8-00 | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 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** | | | | | | |  | |  |
| №109 П 2008 г | | | Каша овсяная "Геркулеса" жидкая | | | | 1\200 | 21-00 | 4,63 | 6,5 | | 18,65 | | 151,74 |
| № 269 П 2008 г | | | Какао с молоком | | | | 1\200 | 16-00 | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 64 М 2003 г | | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | | 1\100 | 10-00 | 1,4 | 8,42 | | 8,45 | | 115 |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 128 П 2013 г | | | Борщ из свежей капусты с картофелем | | | | 1\250 | 9-00 | 1,83 | 5,0 | | 10,65 | | 95 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 197 М 2003 г | | | Жаркое по -домашнему | | | | 1\190 | 49-00 | 47,26 | 20,32 | | 38,32 | | 357,71 |
|  | | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 447 М 2003 г | | | Макароны отварные | | | | 1\150 | 9-00 | 7,3 | 6,64 | | 46,5 | | 282 |
|  | | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 394 М 2003г | | | Компот из свежих яблок | | | | 1\200 | 10-00 | 0,21 | 0,21 | | 15,27 | | 62 |
| № 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 |
| 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 |
| № 93 М 2003 г | | | Пицца "Школьная" с курицей | | | 1\90 | | 30-00 | 11,92 | | 10,63 | | 36,99 | 296 |
|  | | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

Ген.директор Шепелева Е.И.­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калькулятор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зав.производством\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Согласовано**

Директор Гимназии№ 42

# ООО "Детское питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «14» сентября 2022 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** | |
| № 313 П 2013 г | | Запеканка из творога | | | 1\150 | 62-15 | 27,2 | 28,56 | 27,09 | | 287,61 |
| № 481 П 2013г | | Молоко сгущенное | | | 1\10 | 4-30 | 0,72 | 0,85 | 3,55 | | 32,8 |
| № 80 М 2003 г | | Сыр порционный | | | 1\14 | 11-35 | 1,71 | 2,38 | 1,2 | | 33,49 |
| № 433 М 2003 г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | 0,02 | 0,05 | 15,01 | | 57 |
| № 108 П 2013 г | | Хлеб пшеничный | | | 1\15 | 1-73 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | | 67,8 |
| **Итого** | |  | | | **82-07** | |  |  |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед ГП** | |  |  |  | |  |
| № 134 П 2013г | | Рассольник "Ленинградский" с крупой рисовой | | | 1\250 | 9-66 | 2,4 | 5,5 | 17,86 | | 134 |
| № 479 П 2013 г | | Сметана | | | 1\10 | 3-26 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | | 16,2 |
| № 167 М 2003 г | | Котлеты (биточки) мясные | | | 1\80 | 50-11 | 14,13 | 11,72 | 14,2 | | 221,4 |
| № 443 М 2003 г | | Картофельное пюре | | | 1\150 | 14-48 | 3,24 | 5,595 | 22,05 | | 156 |
| № 433 М 2003 г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | 0,02 | 0,05 | 15,01 | | 57 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\20 | 2-02 | 1,33 | 0,16 | 8,70 | | 39,55 |
| **Итого** | |  | | | **82-07** | |  |  |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | |
|  | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | |  |  |  | |  |
| № 314 П 2013 г | | Запеканка морковная с творогом | | | 1\160 | 43-19 | 17,47 | 20,8 | 36,4 | | 386,67 |
| № 80 М 2003 г | | Сыр порционный | | | 1\15 | 13-18 | 1,72 | 2,38 | 1,2 | | 33,5 |
| № 433 М 2003 г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | 0,02 | 0,05 | 15,01 | | 57 |
| № 108 П 2013 г | | Хлеб пшеничный | | | 1\15 | 1-09 | 1,32 | 0,09 | 7,68 | | 37,8 |
| **Итого** | |  | | | **60-00** | |  |  |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  |  | |  |
| № 134 П 2013г | | Рассольник "Ленинградский" с крупой рисовой | | | 1\250 | 9-66 | 2,4 | 5,5 | 17,86 | | 134 |
| № 479 П 2013 г | | Сметана | | | 1\10 | 3-26 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | | 16,2 |
| № 167 М 2003 г | | Котлеты (биточки) мясные | | | 1\80 | 50-11 | 14,13 | 11,72 | 14,2 | | 221,4 |
| № 443 М 2003 г | | Картофельное пюре | | | 1\180 | 17-38 | 15,7 | 13,02 | 15,78 | | 246 |
| № 433 М 2003 г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | 0,02 | 0,05 | 15,01 | | 57 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\20 | 2-05 | 1,33 | 0,16 | 8,70 | | 39,55 |
| **Итого** | |  | | | **85-00** | |  |  |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | |  | |  |
| № 293 П 2008 г | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 10-00 | 1,95 | 0,195 | 5,655 | | 35,1 |
| № 741 М 2004 г | | Ватрушка с творогом | | | 1\60 | 22-00 | 8,85 | 3,3 | 52,26 | | 273,84 |
|  | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | |  | |  |
|  | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | |  | |  |
| № 314 П 2013 г | | Запеканка морковная с творогом | | | 1\160 | 44-00 | 17,47 | 20,8 | 36,4 | | 386,67 |
| № 433 М 2003 г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | 0,02 | 0,05 | 15,01 | | 57 |
|  | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  | |  |
| № 72 П 2013 г | | Салат картофельный | | | 1\100 | 11-00 | 1,9 | 5,4 | 13,4 | | 110 |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  | |  |
| № 134 П 2013г | | Рассольник "Ленинградский" с крупой рисовой | | | 1\250 | 10-00 | 2,4 | 5,5 | 17,86 | | 134 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  | |  |
| № 167 М 2003 г | | Котлеты (биточки) мясные | | | 1\80 | 50-00 | 14,13 | 11,72 | 14,2 | | 221,4 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  | |  |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | |  | |  |
| № 443 М 2003 г | | Картофельное пюре | | | 1\180 | 18-00 | 15,7 | 13,02 | 15,78 | | 246 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  | |  |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | |  | |  |
| № 293 П 2008 г | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 10-00 | 1,95 | 0,195 | 5,655 | | 35,1 |
| № 443 М 2003 г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | 0,2 | 0 | 15,01 | | 57 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  | |  |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | |  | |  |
| № 312 П 2008 г | | Плюшка Московская | | | 1\50 | 8-00 | 4,37 | 7,07 | | 36,8 | 228,2 |
| № 515 М 2003г | | Пирожок печеный с джемом | | | 1\75 | 12-00 | 4,90 | 5,18 | | 46,02 | 247 |
| № 93 М 2003 г | | Пицца "Школьная" с курицей | | | 1\90 | 30-00 | 11,92 | 10,63 | | 36,99 | 296 |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Ген. директор Шепелева Е.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калькулятор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зав.производством\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ООО "Детское питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназия № 42

**на «15» сентября 2022 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| № 102 П2008 г | | Каша молочная «Дружба» | | | 1\170 | 15-55 | 4,19 | 9,24 | | 19,96 | | 108,33 |
| № 84 М 2003 г | | Бутерброд горячий с сыром | | | 1\35 | 19-62 | 3,06 | 19,68 | | 12,98 | | 243,43 |
| № 287 П 2008 г | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-53 | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-30 | 1,41 | 0,21 | | 14,94 | | 64,2 |
|  | | Нектарин | | | 1шт | 31-07 | 3,75 | 1,25 | | 52,5 | | 240 |
| **Итого** | |  | | | **82-07** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед ГП** | |  |  | |  | |  |
| № 106 П 2013г | | Огурец свежий | | | 1\60 | 7-86 | 0,48 | 0,06 | | 1,5 | | 8,4 |
| № 45 М 2003 г | | Суп-лапша с курицей | | | 1\250 | 17-26 | 2,02 | 5,37 | | 11,4 | | 104 |
| № 210 М 2003 г | | Рагу из индейки | | | 1\150 | 43-85 | 40,85 | 17,28 | | 27,18 | | 279 |
| № 289 П 2008 г | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 9-32 | 0,11 | 0 | | 21,07 | | 84,69 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-15 | 1,41 | 0,21 | | 14,94 | | 64,2 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\15 | 1-63 | 1,98 | 0,36 | | 10,02 | | 52,2 |
| **Итого** | |  | | | **82-07** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | |  |  | |  | |  |
| № 102 П2008 г | | Каша молочная «Дружба» | | | 1\200 | 18-29 | 5,26 | 11,66 | | 25,06 | | 226,3 |
| № 84 М 2003 г | | Бутерброд горячий с сыром | | | 1\35 | 19-62 | 2,68 | 17,22 | | 11,36 | | 213,0 |
| № 287 П 2008 г | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-53 | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | Пряник мятный | | | 1шт | 8-56 | 2,5 | 1,2 | | 16,0 | | 85 |
|  | |  | | | **60-00** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  | |  | |  |
| № 45 М 2003 г | | Суп-лапша с курицей | | | 1\250 | 17-26 | 2,02 | 5,37 | | 11,4 | | 104 |
| № 210 М 2003 г | | Рагу из индейки | | | 1\190 | 55-26 | 54,47 | 23,04 | | 36,24 | | 372 |
| № 289 П 2008 г | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 9-32 | 0,11 | 0 | | 21,07 | | 84,69 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\40 | 3-16 | 2,97 | 0,54 | | 15,03 | | 78,3 |
|  | |  | | | **85-00** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | |  | |  |
| № 293 П 2008 г | | Сок | | | 1\200 | 10-00 | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
| № 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** | | | | | |  | |  |
| № 102 П2008 г | | Каша молочная «Дружба» | | | 1\200 | 19-00 | 5,26 | 11,66 | | 25,06 | | 226,3 |
| № 287 П 2008 | | Кофейный напиток | | | 1\200 | 14-00 | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | | |  | |  |
| № 64 М 2003 г | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 1\100 | 10-00 | 0,84 | 5,05 | | 5,07 | | 69 |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 45 М 2003 г | | Суп-лапша с курицей | | | 1\250 | 18-00 | 2,02 | 5,37 | | 11,4 | | 104 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 210 М 2003 г | | Рагу из индейки | | | 1\190 | 56-00 | 54,47 | 23,04 | | 36,24 | | 372 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 447 М 2003 г | | Макароны отварные | | | 1\150 | 9-00 | 5,85 | 5,31 | | 37,21 | | 225,6 |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | |  | |  |
| № 293 П 2008 г | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 10-00 | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
| № 443 М 2003 г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | | |  | |  |
| № 312 П 2008 г | | Плюшка Московская | | | 1\50 | 8-00 | 4,37 | | 7,07 | | 36,8 | 228,2 |
| № 515 М 2003г | | Пирожок печеный с джемом | | | 1\75 | 12-00 | 4,90 | | 5,18 | | 46,02 | 247 |
| № 93 М 2003 г | | Пицца "Школьная" с курицей | | | 1\90 | 30-00 | 11,92 | | 10,63 | | 36,99 | 296 |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

# Ген. директор Шепелева Е.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калькулятор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зав.производством\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ООО "Детское Питание"

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «16» сентября 2022 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\170 | 52-92 | | 15,0 | 25,0 | | 2,83 | | 297,2 |
| № 93 П 2013г | | | Бутерброд с маслом | | | | 1\30 | 15-87 | | 2,36 | 9,15 | | 15,02 | | 153 |
| № 433 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 2-54 | | 0,02 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
|  | | | Пряник шоколадный | | | | 1шт | 10-00 | | 5,28 | 4,27 | | 17,91 | | 115,8 |
| № 109 П 2013г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\10 | 0-74 | | 0,99 | 0,21 | | 5,01 | | 26,10 |
| **Итого** | | |  | | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 118 М 2003 г | | | Суп картофельный с горохом | | | | 1\250 | 11-16 | | 5,48 | 30,0 | | 19,74 | | 146 |
| № 157 М 2003г | | | Ежики мясные | | | | 1\80 | 49-49 | | 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 | 13-59 | | 3,69 | 4,85 | | 37,52 | | 213 |
| № 433 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 2-54 | | 0,02 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
| № 109 П 2013г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\30 | 2-30 | | 1,41 | 0,21 | | 14,94 | | 64,2 |
| № 108 П 2013г | | | Хлеб пшеничный | | | | 1\15 | 1-99 | | 1,96 | 0,2 | | 10,43 | | 51,5 |
| **Итого** | | |  | | | | **82-07** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| № 364 М 2003г | | | Омлет из яиц | | | | 1\170 | 52-92 | | 15,0 | 25,0 | | 2,83 | | 297,2 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 2-54 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
| № 109 П 2013г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\30 | 2-24 | | 1,41 | 0,21 | | 14,94 | | 64,2 |
| № 108 П 2013г | | | Хлеб пшеничный | | | | 1\20 | 2-30 | | 2,3 | 0,23 | | 12,43 | | 56,5 |
| **Итого** | | |  | | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 118 М 2003 г | | | Суп картофельный с горохом | | | | 1\250 | 11-16 | | 5,48 | 30,0 | | 19,74 | | 146 |
| № 157 М 2003г | | | Ежики мясные | | | | 1\80 | 49-49 | | 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\180 | 16-31 | | 4,43 | 5,814 | | 45,018 | | 255,6 |
| № 433 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 2-54 | | 0,02 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
| № 109 П 2013г | | | Хлеб ржаной | | | | 1\30 | 2-30 | | 1,41 | 0,21 | | 14,94 | | 64,2 |
| № 108 П 2013г | | | Хлеб пшеничный | | | | 1\20 | 2-20 | | 2,3 | 0,23 | | 12,43 | | 56,5 |
| **Итого** | | |  | | | | **85-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  | |  |
| № 293 П 2008 г | | | Сок | | | | 1\200 | 10-00 | | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
| № 741 П 2004 г | | | Ватрушка с творогом | | | | 1\75 | 22-00 | | 8,85 | 3,3 | | 52,26 | | 273,84 |
|  | | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | | | | |  | |  |
| № 364 М 2003г | | | Омлет из яиц | | | | 1\170 | 53-00 | | 15,0 | 25,0 | | 2,83 | | 297,2 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 4-00 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
|  | | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | |  | |  |
| № 64 М 2003 г | | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | | 1\100 | 10-00 | | 0,84 | 5,05 | | 5,07 | | 69 |
|  | | |  | | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | | |  |  | |  |  | |  | |  |
| № 118 М 2003 г | | | Суп картофельный с горохом | | | | 1\250 | 12-00 | | 5,48 | 30,0 | | 19,74 | | 146 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | | |  |  | |  |  | |  | |  |
| № 448 М 2003г | | | Рис отварной | | | | 1\180 | 17-00 | | 4,43 | 5,814 | | 45,018 | | 255,6 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 209 М 2003 г | | | Филе куриное | | | | 1\100 | 41-00 | | 39,42 | 19,03 | | 18,01 | | 251 |
| № 157 М 2003г | | | Ежики мясные | | | | 1\80 | 50-00 | | 10,4 | 13,986 | | 10,69 | | 212 |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 395 М 2003 г | | | Компот из сухофруктов | | | | 1\200 | 7-00 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | | 1\200 | 4-00 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
|  | | |  | | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  | | |  | | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | | | | | |  | |  |
| № 312 П 2008 г | | | Плюшка Московская | | | 1\50 | | 8-00 | 4,37 | | | 7,07 | | 36,8 | 228,2 |
| № 515 М 2003г | | | Пирожок печеный с джемом | | | 1\75 | | 12-00 | 4,90 | | | 5,18 | | 46,02 | 247 |
|  | | |  | | |  | |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  | |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  | |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  | |  |  | | |  | |  |  |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

Ге­­­н.директор Шепелева Е.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калькулятор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зав.производством\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_