**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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_