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