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