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