**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназия № 42

**на «10» января 2023 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| № 313 П 2013г | | Запеканка из творога | | | 1\100 | 41-43 | 16 | 16,8 | | 15,93 | | 283,33 |
| № 481 П 2013г | | Молоко сгущенное | | | 1\10 | 4-30 | 0,72 | 0,85 | | 5,55 | | 32,8 |
| № 328 П 2013г | | Каша молочная манная | | | 1\150 | 13-17 | 4,47 | 8,85 | | 23,27 | | 190,5 |
| № 434 П 2013г | | Чай с сахаром с лимоном | | | 1\200 | 4-26 | 0,26 | 0,005 | | 15,22 | | 59 |
| № 85 П 2013г | | Бутерброд с джемом | | | 10\15 | 4-97 | 1,21 | 0,45 | | 14,35 | | 66 |
|  | | Конвертик с шоколадной начинкой | | | 1\55 | 19-00 | 3,41 | 29,48 | | 8,09 | | 193 |
| № 109 П 2013г | | Хлеб ржаной | | | 1\25 | 1-75 | 1,65 | 0,3 | | 8,35 | | 43,5 |
| **Итого** | |  | | | **88-88** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед ГП** | |  |  | |  | |  |
| № 64 М 2003г | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 1\80 | 6-28 | 0,84 | 5,05 | | 5,07 | | 69 |
| № 142 П 2013г | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 7-24 | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
| № 479 П 2013 г | | Сметана | | | 1\10 | 3-26 | 0,26 | 1,5 | | 0,36 | | 16,2 |
| № 237 М 2003г | | Тефтели рыбные | | | 1\110 | 42-06 | 9,34 | 3,10 | | 11,33 | | 115,5 |
| № 443 М 2003г | | Картофельное пюре | | | 1\160 | 15-98 | 3,24 | 5,59 | | 22,05 | | 156 |
| № 289 П 2008г | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 9-32 | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\31 | 2-40 | 1,98 | 0,36 | | 10,02 | | 52,2 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\20 | 2-34 | 1,52 | 0,18 | | 9,94 | | 40,68 |
| **Итого** | |  | | | **88-88** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | |  |  | |  | |  |
| № 142 П 2008 г | | Запеканка морковная с творогом | | | 1\100 | 27-16 | 11,65 | 13,87 | | 24,27 | | 257,77 |
| № 481 П 2013г | | Молоко сгущенное | | | 1\10 | 4-30 | 0,72 | 0,85 | | 5,55 | | 32,8 |
| № 328 П 2013г | | Каша молочная манная | | | 1\190 | 16-55 | 5,36 | 10,62 | | 27,92 | | 228,6 |
| № 434 П 2013г | | Чай с сахаром с лимоном | | | 1\200 | 4-26 | 0,26 | 0,005 | | 15,22 | | 59 |
| № 85 П 2013г | | Бутерброд с джемом | | | 15\15 | 5-43 | 1,45 | 0,54 | | 17,22 | | 79,2 |
| № 109 П 2013г | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-30 | 1,98 | 0,36 | | 10,02 | | 52,2 |
|  | |  | | | **60-00** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  | |  | |  |
| № 64 М 2003г | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 1\100 | 7-85 | 1,40 | 8,42 | | 6,34 | | 115,0 |
| № 142 П 2013г | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 7-24 | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
| № 479 П 2013 г | | Сметана | | | 1\10 | 3-26 | 0,26 | 1,5 | | 0,36 | | 16,2 |
| № 237 М 2033г | | Тефтели рыбные | | | 1\100 | 33-33 | 8,49 | 2,82 | | 10,3 | | 105 |
| № 443 М 2003г | | Картофельное пюре | | | 1\180 | 17-98 | 3,89 | 6,71 | | 26,46 | | 187,20 |
| № 289 П 2008г | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 9-32 | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\40 | 3-08 | 2,64 | 0,48 | | 13,36 | | 69,6 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\32 | 2-94 | 2,28 | 0,27 | | 14,91 | | 61,02 |
|  | |  | | | **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** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 142 П 2013г | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 8-00 | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 237 М 2033г | | Тефтели рыбные | | | 1\100 | 34-00 | 8,49 | 2,82 | | 10,3 | | 105 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 443 М 2003г | | Картофельное пюре | | | 1\180 | 18-00 | 3,89 | 6,71 | | 26,46 | | 187,20 |
|  |  | **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 |
| № 289 П 2008г | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 10-00 | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ИП Николаева Т.А. ­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зав.производством\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_