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

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