**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназия № 42

**на «11» января 2023 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\165 | 51-36 | 16,56 | 27,6 | | 306 | | 327 |
| № 365 П 2008г | | Масло сливочное | | | 1\10 | 9-43 | 0,1 | 7,2 | | 0,1 | | 66 |
| № 433 М 2003г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | 0,2 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\25 | 1-93 | 1,65 | 0,3 | | 8,35 | | 43,5 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\30 | 2-87 | 2,28 | 0,84 | | 15,42 | | 78,68 |
| № 126 | | Яблоко свежее | | | 1\150 | 20-75 | 0,5 | 0,2 | | 21,6 | | 108,3 |
| **Итого** | |  | | | **88-88** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед ГП** | |  |  | |  | |  |
| № 26 М 2003г | | Салат "Метелка" | | | 1\80 | 10-16 | 0,69 | 0,12 | | 4,43 | | 22 |
| № 45 М 2003г | | Суп-лапша с курицей | | | 1\250 | 17-33 | 2,02 | 5,37 | | 11,4 | | 104 |
| № 197 М 2003г | | Жаркое по-домашнему | | | 1\185 | 49-82 | 43,71 | 18,8 | | 35,45 | | 330,89 |
| № 395 М 2003г | | Компот из сухофруктов | | | 1\200 | 6-97 | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-30 | 1,98 | 0,36 | | 10,02 | | 52,2 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\20 | 2-30 | 1,52 | 0,18 | | 9,94 | | 40,68 |
| **Итого** | |  | | | **88-88** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | |  |  | |  | |  |
| № 364 М 2003г | | Омлет из яиц | | | 1\180 | 56-03 | 18,06 | 30,1 | | 3,34 | | 332,42 |
| № 433 М 2003г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | 0,2 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\10 | 1-43 | 0,57 | 0,07 | | 3,73 | | 16,95 |
|  | |  | | | **60-00** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  | |  | |  |
| № 45 М 2003г | | Суп-лапша с курицей | | | 1\250 | 17-33 | 2,02 | 5,37 | | 11,4 | | 104 |
| № 197 М 2003г | | Жаркое по-домашнему | | | 1\200 | 54-17 | 47,26 | 20,32 | | 38,32 | | 357,71 |
| № 395 М 2003г | | Компот из сухофруктов | | | 1\200 | 6-97 | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\40 | 3-08 | 2,64 | 0,48 | | 13,36 | | 69,6 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\30 | 3-45 | 2,28 | 0,84 | | 15,42 | | 78,68 |
|  | |  | | | **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** | | | | | |  | |  |
| № 26 М 2003г | | Салат "Метелка" | | | 1\80 | 11-00 | 0,69 | 0,12 | | 4,43 | | 22 |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 45 М 2003 г | | Суп-лапша с курицей | | | 1\250 | 18-00 | 2,02 | 5,37 | | 11,4 | | 104 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 197 М 2003г | | Жаркое по-домашнему | | | 1\200 | 55-00 | 47,26 | 20,32 | | 38,32 | | 357,71 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 447 М 2003 г | | Макароны отварные | | | 1\150 | 9-00 | 5,85 | 5,31 | | 37,21 | | 225,6 |
|  |  | **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 |
| № 395 М 2003г | | Компот из сухофруктов | | | 1\200 | 7-00 | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

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