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