**Согласовано**

**Согласовано**

 Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «14» февраля 2024 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 | 42-49 | 16 | 16,8 | 15,93 | 283,33 |
| № 481 П 2013г | Молоко сгущенное | 1\10 | 4-30 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,8 |
| № 109 П 2008г | Каша овсяная из «Геркулеса" жидкая | 1\150 | 16-75 | 4,36 | 6,12 | 17,55 | 142,81 |
| № 85 П 2013г | Бутерброд с джемом | 10\15 | 4-50 | 1,21 | 0,45 | 14,35 | 66 |
| № 434 П 2013г | Чай с сахаром  | 1\200 | 2-64 | 0,26 | 0,005 | 15,22 | 59 |
| № 109 П 2013г | Хлеб ржаной | 1\20 | 1-76 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
|  | Кекс Московский | 1\70 | 25-00 | 3,41 | 29,48 | 8,09 | 193 |
| **Итого** |  | **97-44** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед ГП** |  |  |  |  |
| № 25,615 | Салат «Степной» из разных овощей | 1\60 | 9-86 | 1,20 | 2,8 | 5,4 | 52,5 |
| № 121 М 2003г | Суп картофельный с крупой рисовой | 1\250 | 10-47 | 2,4 | 4,48 | 17,46 | 121 |
| № 193 М 2003г | Бефстроганов из птицы | 1\100 | 55-85 | 40,4 | 23,68 | 21,25 | 311 |
| № 443 М 2003г | Картофельное пюре | 1\150 | 14-14 | 3,24 | 5,59 | 22,05 | 156 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром  | 1\200 | 2-64 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\28 | 2-30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\18 | 2-18 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,9 |
| **Итого** |  | **97-44** |  |  |  |  |
|  |
|  | **для учащихся с 12 лет и старше** | **Завтрак II** |  |  |  |  |
| № 142 П 2008 г | Запеканка морковная с творогом | 1\100 | 29-73 | 12,82 | 15,26 | 26,70 | 283,55 |
| № 109 П 2008г | Каша овсяная из «Геркулеса" жидкая | 1\180 | 20-10 | 5,56 | 7,80 | 22,38 | 182,09 |
| № 85 П 2013г | Бутерброд с джемом | 15\15 | 5-43 | 1,45 | 0,54 | 17,22 | 79,2 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром  | 1\200 | 2-64 | 0,26 | 0,005 | 15,22 | 59 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\25 | 2-10 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| **Итого** |  | **60-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед II** |  |  |  |  |
| № 121 М 2003г | Суп картофельный с крупой рисовой | 1\250 | 10-47 | 2,4 | 4,48 | 17,46 | 121 |
| № 193 М 2003г | Бефстроганов из птицы | 1\100 | 55-85 | 40,4 | 23,68 | 21,25 | 311 |
| № 443 М 2003г | Картофельное пюре | 1\150 | 14-14 | 3,24 | 5,59 | 22,05 | 156 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром  | 1\200 | 2-64 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\23 | 1-90 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,40 |
| **Итого** |  | **85-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |
| № 394 М 2003г | Компот из свежих яблок | 1\200 | 11-00 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| № 307 П 2008г | Булочка Веснушка | 1\60 | 7-00 | 4,61 | 4,41 | 35,3 | 199,3 |
|  |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** |  |  |
|  |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** |  |  |
| № 313 П 2013г | Запеканка из творога | 1\100 | 43-00 | 16 | 16,8 | 15,93 | 283,33 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром | 1\200 | 4-00 | 0,2 | 0,05 | 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** |  |  |
| № 121 М 2003г | Суп картофельный с крупой рисовой | 1\250 | 11-00 | 2,4 | 4,48 | 17,46 | 121 |
|  |  |  **ВТОРЫЕ БЛЮДА** |  |  |
| № 193 М 2003г | Бефстроганов из филе индейки | 1\100 | 56-00 | 40,4 | 23,68 | 21,25 | 311 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ГАРНИР** |  |  |
| № 443 М 2003г | Картофельное пюре | 1\150 | 15-00 | 3,24 | 5,59 | 22,05 | 156 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ВЫПЕЧКА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |