**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «17» января 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 | 16-19 | 4,36 | 6,12 | 17,55 | 142,81 |
| № 85 П 2013г | | Бутерброд с джемом | | | 10\15 | 4-20 | 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\33 | 2-62 | 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 | 10-00 | 2,4 | 4,48 | 17,46 | 121 |
| № 193 М 2003г | | Бефстроганов из филе индейки | | | 1\100 | 55-85 | 40,4 | 23,68 | 21,25 | 311 |
| № 443 М 2003г | | Картофельное пюре | | | 1\150 | 13-47 | 3,24 | 5,59 | 22,05 | 156 |
| № 433 М 2003г | | Чай с сахаром с лимоном | | | 1\200 | 4-96 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-30 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\12 | 1-00 | 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 | 29-19 | 12,82 | 15,26 | 26,70 | 283,55 |
| № 109 П 2008г | | Каша овсяная из «Геркулеса" жидкая | | | 1\180 | 19-56 | 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\31 | 3-18 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| **Итого** | |  | | | **60-00** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  |  |  |
| № 121 М 2003г | | Суп картофельный с крупой рисовой | | | 1\250 | 10-00 | 2,4 | 4,48 | 17,46 | 121 |
| № 193 М 2003г | | Бефстроганов из филе индейки | | | 1\100 | 55-85 | 40,4 | 23,68 | 21,25 | 311 |
| № 443 М 2003г | | Картофельное пюре | | | 1\170 | 15-27 | 3,89 | 6,71 | 26,46 | 187,20 |
| № 433 М 2003г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-64 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\19 | 1-24 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| **Итого** | |  | | | **85-00** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | |  |  |
| № 394 М 2003г | | Компот из свежих яблок | | | 1\200 | 10-00 | 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 | 10-00 | 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\180 | 17-00 | 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 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

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