**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «18» января 2024 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | **Пищевые вещества** | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| № 326 М 2003г | | Каша гречневая с молоком | | | 1\160 | 16-48 | 8,73 | 4,75 | 33,94 | 216 |
| № 364 М 2003г | | Омлет из яиц | | | 1\90 | 46-22 | 8,53 | 14,22 | 1,58 | 131,36 |
| № 90 М 2003г | | Бутерброд с сыром | | | 15\30 | 18-95 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133 |
| № 287 П 2008г | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-49 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| **Итого** | |  | | | **97-44** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед ГП** | |  |  |  |  |
| № 64 М 2003г | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 1\70 | 6-22 | 0,84 | 5,05 | 5,07 | 69 |
| № 45 М 2003г | | Суп-лапша с курицей | | | 1\250 | 19-05 | 2,02 | 5,37 | 11,4 | 104 |
| № 210 М 2003г | | Рагу из индейки | | | 1\170 | 61-66 | 40,85 | 17,28 | 27,18 | 279 |
| № 395 М 2003г | | Компот из сухофруктов | | | 1\200 | 6-94 | 0 | 0 | 9,98 | 104 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\40 | 2-30 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\11 | 1-27 | 1,43 | 0,18 | 9,33 | 42,38 |
| **Итого** | |  | | | **97-44** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | |  |  |  |  |
| № 326 М 2003г | | Каша гречневая с молоком | | | 1\150 | 15-25 | 8,73 | 4,75 | 33,94 | 216 |
| № 364 М 2003г | | Омлет из яиц | | | 1\40 | 19-81 | 7,53 | 12,55 | 1,39 | 148,64 |
| № 90 М 2003г | | Бутерброд с сыром | | | 10\25 | 11-11 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133 |
| № 287 П 2008г | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-49 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\12 | 0-34 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,40 |
| **Итого** | |  | | | **60-00** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  |  |  |
| № 45 М 2003г | | Суп-лапша с курицей | | | 1\250 | 19-05 | 2,02 | 5,37 | 11,4 | 104 |
| № 210 М 2003г | | Рагу из индейки | | | 1\150 | 54-41 | 49,02 | 20,74 | 32,62 | 338,8 |
| № 395 М 2003г | | Компот из сухофруктов | | | 1\200 | 6-94 | 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 | 2,28 | ,84 | 15,42 | 78,68 |
| **Итого** | |  | | | **85-00** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | |  |  |
| № 293 П 2008 г | | Сок фруктовый | | | 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** | | | | |  |  |
| № 326 М 2003г | | Каша гречневая с молоком | | | 1\170 | 18-00 | 9,82 | 5,34 | 38,18 | 243 |
| № 287 П 2008г | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 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** | | | | | | |  |  |
| № 45 М 2003г | | Суп-лапша с курицей | | | 1\250 | 19-00 | 2,02 | 5,37 | 11,4 | 104 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  |  |
| № 210 М 2003г | | Рагу из индейки | | | 1\150 | 55-00 | 40,85 | 17,28 | 27,18 | 279 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | |  |  |
| № 443 М 2003г | | Картофельное пюре | | | 1\150 | 14-00 | 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_