**Согласовано**

 Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «18» января 2023 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 | 41-43 | 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\170 | 17-91 | 4,63 | 6,5 | 18,65 | 151,74 |
| № 85 П 2013г | Бутерброд с джемом | 10\15 | 4-97 | 1,21 | 0,45 | 14,35 | 66 |
| № 434 П 2013г | Чай с сахаром с лимоном | 1\200 | 4-26 | 0,26 | 0,005 | 15,22 | 59 |
| № 109 П 2013г | Хлеб ржаной | 1\10 | 1-01 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,40 |
|  | Печенье "Домашнее" | 1\39 | 15-00 | 3,7 | 10,0 | 14,9 | 164,2 |
| **Итого** |  | **88-88** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед ГП** |  |  |  |  |
| № 2 П 2013г | Салат Витаминный | 1\60 | 5-67 | 0,72 | 3,09 | 6,53 | 56 |
| № 121 М 2003г | Суп картофельный с крупой рисовой | 1\250 | 10-85 | 2,4 | 4,48 | 17,46 | 121 |
| № 193 М 2003г | Бефстроганов из филе индейки | 1\100 | 49-00 | 40,4 | 23,68 | 21,25 | 311 |
| № 443 М 2003г | Картофельное пюре | 1\160 | 15-98 | 3,24 | 5,59 | 22,05 | 156 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром | 1\200 | 2-54 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\32 | 2-44 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\21 | 2-40 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,9 |
| **Итого** |  | **88-88** |  |  |  |  |
|  |
|  | **для учащихся с 12 лет и старше** | **Завтрак II** |  |  |  |  |
| № 142 П 2008 г | Запеканка морковная с творогом | 1\110 | 30-77 | 12,82 | 15,26 | 26,70 | 283,55 |
| № 109 П 2008г | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 1\180 | 18-96 | 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 | 2-54 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\30 | 2-30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
|  |  | **60-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед II** |  |  |  |  |
| № 121 М 2003г | Суп картофельный с крупой рисовой | 1\250 | 10-85 | 2,4 | 4,48 | 17,46 | 121 |
| № 193 М 2003г | Бефстроганов из филе индейки | 1\100 | 49-00 | 40,4 | 23,68 | 21,25 | 311 |
| № 443 М 2003г | Картофельное пюре | 1\180 | 17-98 | 3,89 | 6,71 | 26,46 | 187,20 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром | 1\200 | 2-54 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\40 | 3-08 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\10 | 1-55 | 0,57 | 0,07 | 3,73 | 16,95 |
|  |  | **85-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |
| № 394 М 2003г | Компот из свежих яблок | 1\200 | 10-00 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| № 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** |  |  |
| № 313 П 2013г | Запеканка из творога | 1\100 | 41-43 | 16 | 16,8 | 15,93 | 283,33 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром | 1\200 | 2-54 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
|  |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 2 П 2013г | Салат Витаминный | 1\100 | 10-00 | 1,2 | 5,15 | 10,88 | 93,33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **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 | 49-00 | 40,4 | 23,68 | 21,25 | 311 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ГАРНИР** |  |  |
| № 443 М 2003г | Картофельное пюре | 1\180 | 18-00 | 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

# /