**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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

# /