**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «19» января 2023 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 | 14-00 | | 8,73 | 4,75 | | 33,94 | | 216 |
| № 364 М 2003г | | | Омлет из яиц | | | 1\85 | 26-46 | | 8,53 | 14,22 | | 1,58 | | 131,36 |
| № 90 М 2003г | | | Бутерброд с сыром | | | 15\30 | 17-09 | | 5,76 | 5,25 | | 14,94 | | 133 |
| № 287 П 2008г | | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-53 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\36 | 2-80 | | 2,38 | 0,43 | | 12,02 | | 62,64 |
|  | | | Печенье "Домашнее" | | | 1\39 | 15-00 | | 3,7 | 10,0 | | 14,9 | | 164,2 |
| **Итого** | | |  | | | **88-88** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 64 М 2003г | | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 1\60 | 5-22 | | 0,84 | 5,05 | | 5,07 | | 69 |
| № 45 М 2003г | | | Суп-лапша с курицей | | | 1\250 | 17-33 | | 2,02 | 5,37 | | 11,4 | | 104 |
| № 210 М 2003г | | | Рагу из индейки | | | 1\150 | 46-71 | | 40,85 | 17,28 | | 27,18 | | 279 |
| № 395 М 2003г | | | Компот из сухофруктов | | | 1\200 | 6-97 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
|  | | | Пряник Московский | | | 1\35 | 8-00 | | 2,13 | 2,73 | | 24,53 | | 127,75 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\32 | 2-44 | | 1,98 | 0,36 | | 10,02 | | 52,2 |
| № 108 П 2013г | | | Хлеб пшеничный | | | 1\19 | 2-21 | | 1,14 | 0,14 | | 7,46 | | 33,9 |
| **Итого** | | |  | | | **88-88** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| № 326 М 2003г | | | Каша гречневая с молоком | | | 1\180 | 17-50 | | 9,82 | 5,34 | | 38,18 | | 243 |
| № 364 М 2003г | | | Омлет из яиц | | | 1\50 | 15-56 | | 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 | 13-53 | | 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 |
|  | | |  | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 64 М 2003г | | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 1\60 | 5-22 | | 0,84 | 5,05 | | 5,07 | | 69 |
| № 45 М 2003г | | | Суп-лапша с курицей | | | 1\250 | 17-33 | | 2,02 | 5,37 | | 11,4 | | 104 |
| № 210 М 2003г | | | Рагу из индейки | | | 1\170 | 52-94 | | 49,02 | 20,74 | | 32,62 | | 338,8 |
| № 395 М 2003г | | | Компот из сухофруктов | | | 1\200 | 6-97 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\33 | 2-54 | | 1,98 | 0,36 | | 10,02 | | 52,2 |
|  | | |  | | | **85-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | |  | |  |
| № 293 П 2008 г | | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 10-00 | | 1,95 | 0,195 | | 5,655 | | 35,1 |
| № 741 У 2008 г | | | Ватрушка с творогом | | | 1\75 | 22-00 | | 8,85 | 3,3 | | 52,26 | | 273,84 |
|  | | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | | | |  | |  |
|  | | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | | | |  | |  |
| № 326 М 2003г | | | Каша гречневая с молоком | | | 1\180 | 17-50 | | 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 2003г | | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 1\100 | 10-00 | | 1,40 | 8,42 | | 6,34 | | 115,0 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 45 М 2003г | | | Суп-лапша с курицей | | | 1\250 | 18-00 | | 2,02 | 5,37 | | 11,4 | | 104 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 210 М 2003г | | | Рагу из индейки | | | 1\170 | 53-00 | | 49,02 | 20,74 | | 32,62 | | 338,8 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_