**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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_