**Согласовано**

 Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназия № 42

**на «24» января 2024 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | **Наименование блюда****для учащихся с 7 до 11 лет** | **Завтрак ГП** | **Пищевые вещества** | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| № 364 М 2003г | Омлет из яиц | 1\165 | 73-77 | 16,56 | 27,6 | 3,06 | 327 |
| № 365 П 2008г | Масло сливочное | 1\15 | 16-21 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром  | 1\200 | 2-64 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\26 | 2-52 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,68 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\30 | 2-30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| **Итого** |  | **97-44** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед ГП** |  |  |  |  |
| № 26 М 2003г | Салат "Метелка" | 1\60 | 9-74 | 0,69 | 0,12 | 4,43 | 22 |
| № 45 М 2003г | Суп-лапша с курицей | 1\250 | 19-05 | 2,02 | 5,37 | 11,4 | 104 |
| № 197 М 2003г | Жаркое по-домашнему | 1\190 | 56-71 | 43,71 | 18,8 | 35,45 | 330,89 |
| № 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 | 0,84 | 15,42 | 78,68 |
| **Итого** |  | **97-44** |  |  |  |  |
|  |
|  | **для учащихся с 12 лет и старше** | **Завтрак II** |  |  |  |  |
| № 364 М 2003г | Омлет из яиц | 1\120 | 54-65 | 16,56 | 27,6 | 3,06 | 327 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром | 1\200 | 2-64 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\32 | 2-71 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
|  |  | **60-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед II** |  |  |  |  |
| № 45 М 2003г | Суп-лапша с курицей | 1\250 | 19-05 | 2,02 | 5,37 | 11,4 | 104 |
| № 197 М 2003г | Жаркое по-домашнему | 1\180 | 53-72 | 43,71 | 18,8 | 35,45 | 330,89 |
| № 395 М 2003г | Компот из сухофруктов | 1\200 | 6-94 | 0 | 0 | 9,98 | 104 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\39 | 2-99 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\20 | 2-30 | 1,1 | 0,4 | 16,2 | 74,2 |
|  |  | **85-00** |  |  |  |  |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |
| №394 М 2003г | Компот из св яблок  | 1\200 | 10-00 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| №741 У 2008г | Пирожок печеный с мясом  | 1\75 | 26-00 | 8,85 | 3,3 | 52,26 | 273,84 |
|  |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** |  |  |
|  |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** |  |  |
| № 364 М 2003г | Омлет из яиц | 1\165 | 73-77 | 16,56 | 27,6 | 3,06 | 327 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром | 1\200 | 4-00 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
|  |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** |  |  |
| № 26 М 2003г | Салат "Метелка" | 1\100 | 15-00 | 0,69 | 0,12 | 4,43 | 22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 45 М 2003 г  | Суп-лапша с курицей  | 1\250 | 19-00 | 2,02 | 5,37 | 11,4 | 104 |
|  |  |  **ВТОРЫЕ БЛЮДА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 197 М 2003г | Жаркое по-домашнему | 1\180 | 54-00 | 47,26 | 20,32 | 38,32 | 357,71 |
|  |  |  **ГАРНИР** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 447 М 2003 г | Макароны отварные | 1\150 | 10-00 | 5,85 | 5,31 | 37,21 | 225,6 |
|  |  |  **НАПИТКИ** |  |  |
| № 293 П 2008 г | Сок фруктовый | 1\200 | 12-00 | 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 |
| № 395 М 2003г | Компот из сухофруктов | 1\200 | 8-00 | 0 | 0 | 9,98 | 104 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ВЫПЕЧКА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ИП Николаева Т.А. ­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зав.производством\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_