**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «15» января 2024 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | **Пищевые вещества** | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| № 112 П 2008г | | Каша пшенная молочная жидкая | | | 1\150 | 13-62 | 4,42 | 5,32 | 25,11 | 166,22 |
| № 90 М 2003г | | Бутерброд с сыром | | | 15\15 | 16-23 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133 |
| № 433 М 2003г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-64 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 109 П 2008г | | Хлеб ржаной | | | 1\18 | 1-29 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| № 126 | | Яблоко свежее | | | 1 шт | 35-66 | 1,7 | 2 | 46,7 | 222,8 |
| 11.1.1.16 | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 28-00 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| **Итого** | |  | | | **97-44** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед ГП** | |  |  |  |  |
| № 48 П 2013г | | Салат из квашенной капусты | | | 1\60 | 17-20 | 1,87 | 11,78 | 3,5 | 127,17 |
| № 122 М 2003г | | Суп картофельный с макаронными изделиями | | | 1\250 | 10-34 | 2,86 | 4,56 | 20,73 | 139 |
| № 211 П 2008 г | | Плов из индейки | | | 1\150 | 54-46 | 26,57 | 32,38 | 29,32 | 533,63 |
| № 394 М 2003г | | Компот из свежих яблок | | | 1\200 | 10-50 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\33 | 2-64 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\20 | 2-30 | 1,14 | 0,112 | 7,38 | 58,75 |
| **Итого** | |  | | | **97-44** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | |  |  |  |  |
| № 112 П 2008г | | Каша пшенная молочная жидкая | | | 1\200 | 18-91 | 5,30 | 6,38 | 30,13 | 199,46 |
| № 90 М 2003г | | Бутерброд с сыром | | | 15\30 | 17-95 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133 |
| № 433 М 2003г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-64 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\20 | 1-50 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
|  | | Конвертик с шоколадной начинкой | | | 1\55 | 19-00 | 3,41 | 29,48 | 8,09 | 193 |
| **Итого** | |  | | | **60-00** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  |  |  |
| № 122 М 2003г | | Суп картофельный с макаронными изделиями | | | 1\250 | 10-34 | 2,86 | 4,56 | 20,73 | 139 |
| № 211 П 2008 г | | Плов из индейки | | | 1\170 | 60-78 | 30,11 | 36,70 | 33,23 | 604,78 |
| № 394 М 2003г | | Компот из свежих яблок | | | 1\200 | 10-50 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-30 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\11 | 1-08 | 1,14 | 0,112 | 7,38 | 58,75 |
| **Итого** | |  | | | **85-00** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | |  |  |
| № 293 П 2008 г | | Сок | | | 1\200 | 12-00 | 1,95 | 0,195 | 5,655 | 35,1 |
| 1091\1983 | | Пирожок с капустой и яйцом | | | 1\75 | 10-00 | 5,45 | 7,08 | 28,88 | 201 |
|  | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | |  |  |
|  | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | |  |  |
| № 112 П 2008г | | Каша пшенная молочная жидкая | | | 1\190 | 18-00 | 5,30 | 6,38 | 30,13 | 199,46 |
| № 433 М 2003г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
|  | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| № 48 П 2013г | | Салат из квашенной капусты | | | 1\100 | 30-00 | 1,87 | 11,78 | 3,5 | 127,17 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  |  |
| № 122 М 2003г | | Суп картофельный с макаронными изделиями | | | 1\250 | 11-00 | 2,86 | 4,56 | 20,73 | 139 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  |  |
| № 211 П 2008 г | | Плов из индейки | | | 1\170 | 61-00 | 30,11 | 36,70 | 33,23 | 604,78 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | |  |  |
| № 447 М 2003г | | Макароны отварные | | | 1\170 | 10-00 | 6,57 | 6,78 | 44,87 | 281,5 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | |  |  |
| № 394 М 2003г | | Компот из свежих яблок | | | 1\200 | 11-00 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| № 443 М 2003 г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | 0,2 | 0 | 15,01 | 57 |
| 11.1.1.16 | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 28-00 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

# ИП Николаева Т.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зав.производством\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_