**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «19» января 2024 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | **Пищевые вещества** | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| № 114 П 2008г | | Каша рисовая молочная жидкая | | | 1\160 | 15-84 | 4,6 | 6,45 | 31,84 | 205 |
| № 88 М 2003г | | Бутерброд с маслом | | | 15\25 | 17-51 | 2,36 | 9,15 | 15,02 | 153 |
| № 269 П 2008г | | Какао с молоком | | | 1\200 | 15-78 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| № 109 П 2013г | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| № 126 | | Апельсин | | | 1 шт | 46-01 | 1,9 | 0,4 | 17,0 | 90,3 |
| **Итого** | |  | | | **97-44** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед ГП** | |  |  |  |  |
| № 40 | | Салат «Витаминный» с растительным маслом | | | 1\60 | 6-74 | 0,72 | 3,09 | 6,53 | 56 |
| № 118 М 2003г | | Суп картофельный с горохом | | | 1\250 | 10-83 | 5,48 | 4,74 | 13,61 | 146 |
| № 204 М 2003г | | Котлеты рубленные из филе индейки | | | 1\90 | 46-96 | 40,43 | 18,05 | 29,45 | 297 |
| № 455 М 2003г | | Соус красный основной | | | 1\30 | 2-00 | 0,24 | 0,52 | 1,87 | 13,11 |
| № 448 М 2003г | | Рис отварной | | | 1\150 | 14-67 | 3,69 | 4,85 | 37,51 | 213 |
| № 433 М 2003г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-64 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
|  | | Пряник мятный | | | 1\35 | 9-00 | 2,13 | 2,73 | 24,53 | 127,75 |
| № 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 | 1,43 | 0,18 | 9,33 | 42,38 |
| **Итого** | |  | | | **97-44** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | |  |  |  |  |
| № 114 П 2008г | | Каша рисовая молочная жидкая | | | 1\180 | 17-82 | 4,6 | 6,45 | 31,84 | 205 |
| № 88 М 2003г | | Бутерброд с маслом | | | 10\25 | 12-58 | 2,36 | 9,15 | 15,02 | 153 |
| № 80 М 2003 г | | Сыр порционный | | | 1\12 | 11-78 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54 |
| № 269 П 2008г | | Какао с молоком | | | 1\200 | 15-78 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\25 | 2-04 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| **Итого** | |  | | | **60-00** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  |  |  |
| № 118 М 2003г | | Суп картофельный с горохом | | | 1\250 | 10-83 | 5,48 | 4,74 | 13,61 | 146 |
| № 204 М 2003г | | Котлеты рубленные из филе индейки | | | 1\90 | 46-96 | 40,43 | 18,05 | 29,45 | 297 |
| № 455 М 2003г | | Соус красный основной | | | 1\30 | 2-00 | 0,24 | 0,52 | 1,87 | 13,11 |
| № 448 М 2003г | | Рис отварной | | | 1\180 | 17-60 | 4,43 | 5,82 | 45,02 | 255,6 |
| № 433 М 2003г | | Чай с сахаром с лимоном | | | 1\200 | 4-96 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\35 | 2-65 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| **Итого** | |  | | | **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** | | | | |  |  |
| № 114 П 2008г | | Каша рисовая молочная жидкая | | | 1\180 | 17-33 | 4,6 | 6,45 | 31,84 | 205 |
| № 269 П 2008г | | Какао с молоком | | | 1\200 | 15-83 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
|  | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | |  |  |
| № 25,615 | | Салат «Степной» из разных овощей | | | 1\100 | 15-00 | 1,20 | 2,8 | 5,4 | 52,5 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  |  |
| № 118 М 2003г | | Суп картофельный с горохом | | | 1\250 | 11-00 | 5,48 | 4,74 | 13,61 | 146 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  |  |
| № 204 М 2003г | | Котлеты рубленные из филе индейки | | | 1\90 | 47-00 | 40,43 | 18,05 | 29,45 | 297 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | |  |  |
| № 448 М 2003г | | Рис отварной | | | 1\180 | 18-00 | 4,43 | 5,82 | 45,02 | 255,6 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_