**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «20» января 2023 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\180 | 17-33 | | 4,6 | 6,45 | | 31,84 | | 205 |
| № 88 М 2003г | | | Бутерброд с маслом | | | 10\25 | 11-16 | | 2,36 | 9,15 | | 15,02 | | 153 |
| № 80 М 2003 г | | | Сыр порционный | | | 1\15 | 13-64 | | 3,45 | 4,35 | | 0 | | 54 |
| № 269 П 2008г | | | Какао с молоком | | | 1\200 | 15-83 | | 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 | | | Яблоко свежее | | | 1\190 | 28-62 | | 0,5 | 0,2 | | 21,6 | | 108,3 |
| **Итого** | | |  | | | **88-88** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 2 П 2013г | | | Салат Витаминный с растительным маслом | | | 1\60 | 5-67 | | 0,72 | 3,09 | | 6,53 | | 56 |
| № 118 М 2003г | | | Суп картофельный с горохом | | | 1\250 | 11-47 | | 5,48 | 4,74 | | 13,61 | | 146 |
| № 204 М 2003г | | | Котлеты рубленные из филе индейки | | | 1\90 | 40-93 | | 40,43 | 18,05 | | 29,45 | | 297 |
| № 455 М 2003г | | | Соус красный основной | | | 1\30 | 1-00 | | 0,24 | 0,52 | | 1,87 | | 13,11 |
| № 448 М 2003г | | | Рис отварной | | | 1\150 | 13-59 | | 3,69 | 4,85 | | 37,51 | | 213 |
| № 433 М 2003г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | | 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\21 | 2-38 | | 1,14 | 0,14 | | 7,46 | | 33,9 |
| **Итого** | | |  | | | **88-88** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| № 114 П 2008г | | | Каша рисовая молочная жидкая | | | 1\180 | 17-33 | | 4,6 | 6,45 | | 31,84 | | 205 |
| № 88 М 2003г | | | Бутерброд с маслом | | | 10\25 | 11-16 | | 2,36 | 9,15 | | 15,02 | | 153 |
| № 80 М 2003 г | | | Сыр порционный | | | 1\15 | 13-64 | | 3,45 | 4,35 | | 0 | | 54 |
| № 269 П 2008г | | | Какао с молоком | | | 1\200 | 15-83 | | 3,77 | 3,93 | | 25,95 | | 153,92 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\26 | 2-04 | | 1,65 | 0,3 | | 8,35 | | 43,5 |
|  | | |  | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 2 П 2013г | | | Салат Витаминный с растительным маслом | | | 1\100 | 9-32 | | 1,20 | 5,15 | | 10,88 | | 93,33 |
| № 118 М 2003г | | | Суп картофельный с горохом | | | 1\250 | 11-47 | | 5,48 | 4,74 | | 13,61 | | 146 |
| № 204 М 2003г | | | Котлеты рубленные из филе индейки | | | 1\90 | 40-93 | | 40,43 | 18,05 | | 29,45 | | 297 |
| № 455 М 2003г | | | Соус красный основной | | | 1\30 | 1-00 | | 0,24 | 0,52 | | 1,87 | | 13,11 |
| № 448 М 2003г | | | Рис отварной | | | 1\180 | 16-31 | | 4,43 | 5,82 | | 45,02 | | 255,6 |
| № 433 М 2003г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-54 | | 0,2 | 0,05 | | 15,01 | | 57 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-30 | | 1,98 | 0,36 | | 10,02 | | 52,2 |
| № 108 П 2013г | | | Хлеб пшеничный | | | 1\11 | 1-13 | | 0,57 | 0,07 | | 3,73 | | 16,95 |
|  | | |  | | | **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** | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
| № 2 П 2013г | | | Салат Витаминный с растительным маслом | | | 1\100 | 10-00 | | 1,20 | 5,15 | | 10,88 | | 93,33 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 118 М 2003г | | | Суп картофельный с горохом | | | 1\250 | 12-00 | | 5,48 | 4,74 | | 13,61 | | 146 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 204 М 2003г | | | Котлеты рубленные из филе индейки | | | 1\90 | 41-00 | | 40,43 | 18,05 | | 29,45 | | 297 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 448 М 2003г | | | Рис отварной | | | 1\180 | 17-00 | | 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_