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