**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназия № 42

**на «22» января 2024 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | **Пищевые вещества** | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| № 84 М 2003г | | Каша молочная «Дружба» | | | 1\160 | 14-98 | 3,95 | 8,75 | 18,8 | 169,65 |
| № 9424 М 2003г | | Яйцо куриное вареное | | | 1\40 | 18-15 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| № 287 П 2008г | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-49 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| № 80 М 2003 г | | Сыр порционный | | | 1\20 | 19-03 | 1,72 | 2,38 | 1,2 | 33,5 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\19 | 1-49 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,9 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\20 | 2-30 | 2,28 | ,84 | 15,42 | 78,68 |
| 11.1.1.16 | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 28-00 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| **Итого** | |  | | | **97-44** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед ГП** | |  |  |  |  |
| №1 П 2013г | | Салат из белокочанной капусты | | | 1\60 | 6-34 | 0,92 | 3,4 | 5,42 | 52 |
| № 118 М 2003г | | Суп картофельный с горохом | | | 1\250 | 10-83 | 5,48 | 4,74 | 13,61 | 146 |
| № 209 П 2008г | | Котлеты припущенные | | | 1\90 | 52-74 | 14,17 | 16,01 | 9,67 | 239,26 |
| № 447 М 2003г | | Макароны отварные | | | 1\170 | 10-95 | 5,47 | 4,98 | 34,87 | 211,5 |
| № 293 П 2008г | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 11-50 | 1,95 | 0,195 | 5,65 | 35,1 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\36 | 2-78 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\20 | 2-30 | 2,28 | ,84 | 15,42 | 78,68 |
| **Итого** | |  | | | **97-44** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | |  |  |  |  |
| № 84 М 2003г | | Каша молочная «Дружба» | | | 1\180 | 16-92 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,3 |
| № 9424 М 2003г | | Яйцо куриное вареное | | | 1\40 | 18-15 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| № 287 П 2008г | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-49 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| № 80 М 2003 г | | Сыр порционный | | | 1\10 | 9-97 | 1,72 | 2,38 | 1,2 | 33,5 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\13 | 1-47 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 78,33 |
|  | |  | | | **60-00** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  |  |  |
| № 118 М 2003г | | Суп картофельный с горохом | | | 1\250 | 10-83 | 5,48 | 4,74 | 13,61 | 146 |
| № 209 П 2008г | | Котлеты припущенные | | | 1\90 | 52-74 | 14,17 | 16,01 | 9,67 | 239,26 |
| № 447 М 2003г | | Макароны отварные | | | 1\150 | 9-66 | 5,47 | 4,98 | 34,87 | 211,5 |
| № 293 П 2008г | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 11-50 | 1,95 | 0,195 | 5,65 | 35,1 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\10 | 0-27 | 0,8 | 0,1 | 6,3 | 30,6 |
|  | |  | | | **85-00** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | |  |  |
| № 289 П 2008г | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 10-00 | 7,0 | 19,9 | 31,1 | 332 |
| 1091\1983 | | Пирожок с капустой и яйцом | | | 1\75 | 10-00 | 5,45 | 7,08 | 28,88 | 201 |
|  | |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** | | | | |  |  |
|  | |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** | | | | |  |  |
| № 102 П2008 г | | Каша молочная «Дружба» | | | 1\200 | 19-00 | 5,84 | 12,96 | 27,84 | 251,44 |
| № 287 П 2008 | | Кофейный напиток | | | 1\200 | 14-00 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
|  | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | |  |  |
| № 1 П 2013г | | Салат из капусты белокочанной с растительным маслом | | | 1\100 | 10-00 | 1,53 | 5,67 | 9,03 | 86,67 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| № 118 М 2003г | | Суп картофельный с горохом | | | 1\250 | 11-00 | 5,48 | 4,74 | 13,61 | 146 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| № 209 П 2008г | | Котлеты припущенные | | | 1\90 | 53-00 | 14,81 | 16,74 | 10,11 | 250,2 |
|  |  | **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 |
| 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_