**Согласовано**

**Согласовано**

 Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т. А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназия № 42

**на «25» 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\150 | 14-85 | 3,75 | 4,84 | 23,86 | 153,75 |
| № 90 М 2003г | Бутерброд с сыром | 15\20 | 17-04 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133 |
| № 269 П 2008г | Какао с молоком | 1\200 | 15-78 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| № 109 П 2013г | Хлеб ржаной | 1\35 | 2-77 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,9 |
|  | Конвертик с шоколадной начинкой | 1\55 | 19-00 | 3,41 | 29,48 | 8,09 | 193 |
| 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 |
| № 128 П 2013г | Борщ их свежей капусты с картофелем | 1\250 | 9-66 | 1,83 | 5,0 | 10,65 | 95 |
| № 479 П 2013 г | Сметана | 1\10 | 3-26 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 |
| № 196 М 2003г | Гуляш из мяса индейки | 1\100 | 49-98 | 41,25 | 17,99 | 19,57 | 249 |
| № 445 М 2003г  | Каша гречневая рассыпчатая  | 1\150 | 12-23 | 8,74 | 6,61 | 43,06 | 27 |
| № 382 М 2033г | Кисель плодово -ягодный | 1\200 | 4-04 | 0 | 0 | 9,98 | 119 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\25 | 1-93 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
|  | Пряник шоколадный | 1\35 | 10-00 | 2,13 | 2,73 | 24,53 | 127,75 |
| **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 |
| № 90 М 2003г | Бутерброд с сыром | 15\15 | 16-23 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133 |
| № 269 П 2008г | Какао с молоком | 1\200 | 15-78 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
|  | Пряник мятный | 1\35 | 9-00 | 2,13 | 2,73 | 24,53 | 127,75 |
| № 109 П 2013г | Хлеб ржаной | 1\15 | 1-17 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,9 |
| **Итого** |  | **60-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед II** |  |  |  |  |
| № 1 П 2013г. | Салат из белокочанной капусты | 1\60 | 5-40 | 0,92 | 3,4 | 5,42 | 52 |
| № 128 П 2013г | Борщ их свежей капусты с картофелем | 1\250 | 9-66 | 1,83 | 5,0 | 10,65 | 95 |
| № 196 М 2003г | Гуляш из мяса индейки | 1\100 | 49-89 | 45,38 | 19,79 | 21,53 | 273,9 |
| № 445 М 2003г  | Каша гречневая рассыпчатая  | 1\170 | 13-86 | 10,48 | 7,94 | 51,68 | 32,4 |
| № 382 М 2033г | Кисель плодово -ягодный | 1\200 | 4-04 | 0 | 0 | 9,98 | 119 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\31 | 2-15 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| **Итого** |  | **85-00** |  |  |  |  |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |
| № 443 М 2003 г | Чай с сахаром | 1\200 | 4-00 | 0,2 | 0 | 15,01 | 57 |
| 1091\1983 | Пирожок с капустой и яйцом | 1\75 | 10-00 | 5,45 | 7,08 | 28,88 | 201 |
|  |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** |  |  |
|  |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** |  |  |
| № 114 П 2008г | Каша рисовая молочная жидкая | 1\180 | 18-00 | 4,6 | 6,45 | 31,84 | 205 |
| № 269 П 2008г | Какао с молоком | 1\200 | 16-00 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
|  |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** |  |  |
| № 1 П 2013г. | Салат из белокочанной капусты | 1\100 | 10-00 | 0,92 | 3,4 | 5,42 | 52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 128 П 2013г | Борщ их свежей капусты с картофелем | 1\250 | 10-00 | 1,83 | 5,0 | 10,65 | 95 |
|  |  |  **ВТОРЫЕ БЛЮДА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 196 М 2003г | Гуляш из мяса индейки | 1\100 | 50-00 | 45,38 | 19,79 | 21,53 | 273,9 |
|  |  |  **ГАРНИР** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 445 М 2003г  | Каша гречневая рассыпчатая  | 1\170 | 14-00 | 10,48 | 7,94 | 51,68 | 32,4 |
|  |  |  **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 |
| № 382 М 2033г | Кисель плодово -ягодный | 1\200 | 4-00 | 0 | 0 | 9,98 | 119 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ВЫПЕЧКА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ИП Николаева Т.А.­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зав.производством\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_