**Согласовано**

 Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «30» января 2023 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | **Наименование блюда****для учащихся с 7 до 11 лет** | **Завтрак ГП** | **Пищевые вещества** | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| № 112 П 2008г | Каша пшенная молочная жидкая  | 1\150 | 13-42 | 4,42 | 5,32 | 25,11 | 166,22 |
| № 90 М 2003г | Бутерброд с сыром | 20\15 | 19-63 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром | 1\200 | 2-54 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 109 П 2008г | Хлеб ржаной | 1\35 | 2-67 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 |
| № 126 | Мандарин | 1\120 | 22-62 | 0,5 | 0,2 | 18,2 | 85,5 |
| 11.1.1.16 | Сок фруктовый  | 1\200 | 28-00 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| **Итого** |  | **88-88** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед ГП** |  |  |  |  |
| № 1 П 2013г | Салат из белокочанной капусты  | 1\60 | 4-10 | 0,92 | 3,4 | 5,42 | 52 |
| № 122 М 2003г | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1\250 | 11-01 | 2,86 | 4,56 | 20,73 | 139 |
| № 211 П 2008 г | Плов из отварной птицы | 1\170 | 61-29 | 30,11 | 36,70 | 33,23 | 604,78 |
| № 394 М 2003г | Компот из свежих яблок | 1\200 | 8-95 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| № 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 | 1-23 | 0,57 | 0,07 | 3,73 | 16,95 |
| **Итого** |  | **88-88** |  |  |  |  |
|  |
|  | **для учащихся с 12 лет и старше** | **Завтрак II** |  |  |  |  |
| № 112 П 2008г | Каша пшенная молочная жидкая  | 1\180 | 16-10 | 5,30 | 6,38 | 30,13 | 199,46 |
| № 90 М 2003г | Бутерброд с сыром | 15\30 | 15-37 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром | 1\200 | 2-54 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| № 109 П 2008г | Хлеб ржаной | 1\30 | 2-30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| № 126 | Яблоко свежее | 1\150 | 23-69 | 0,5 | 0,2 | 21,6 | 108,3 |
|  |  | **60-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед II** |  |  |  |  |
| № 122 М 2003г | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1\250 | 11-01 | 2,86 | 4,56 | 20,73 | 139 |
| № 211 П 2008 г | Плов из отварной птицы | 1\180 | 64-90 | 31,88 | 38,86 | 35,18 | 640,36 |
| № 394 М 2003г | Компот из свежих яблок | 1\200 | 8-95 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\10 | 0-14 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 |
|  |  | **85-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |
| № 293 П 2008 г | Сок  | 1\200 | 10-00 | 1,95 | 0,195 | 5,655 | 35,1 |
| 1091\1983 | Пирожок с капустой и яйцом | 1\75 | 10-00 | 5,45 | 7,08 | 28,88 | 201 |
|  |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** |  |  |
|  |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** |  |  |
| № 112 П 2008г | Каша пшенная молочная жидкая  | 1\180 | 16-00 | 5,89 | 7,09 | 33,47 | 221,6 |
| № 433 М 2003г | Чай с сахаром | 1\200 | 4-00 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
|  |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 1 П 2013г | Салат из белокочанной капусты | 1\100 | 10-00 | 1,53 | 5,7 | 9,03 | 86,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** |  |  |
| № 122 М 2003г | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1\250 | 11-00 | 2,86 | 4,56 | 20,73 | 139 |
|  |  |  **ВТОРЫЕ БЛЮДА** |  |  |
| № 211 П 2008 г | Плов из отварной птицы | 1\180 | 64-90 | 31,88 | 38,86 | 35,18 | 640,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ГАРНИР** |  |  |
| № 447 М 2003г | Макароны отварные | 1\170 | 10-00 | 6,57 | 6,78 | 44,87 | 281,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **НАПИТКИ** |  |  |
| № 394 М 2003г | Компот из свежих яблок | 1\200 | 10-00 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| № 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_