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