**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназия № 42

**на «26» 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\150 | 14-44 | 3,75 | 4,84 | | 23,86 | | 153,75 |
| № 90 М 2003г | | Бутерброд с сыром | | | 15\30 | 17-09 | 5,76 | 5,25 | | 14,94 | | 133 |
| № 269 П 2008г | | Какао с молоком | | | 1\200 | 15-83 | 3,77 | 3,93 | | 25,95 | | 153,92 |
| № 109 П 2013г | | Хлеб ржаной | | | 1\20 | 1-52 | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | | 34,8 |
|  | | Слойка с джемом | | | 1\30 | 12-00 | 1,3 | 3,1 | | 19,8 | | 69 |
| 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 | 3,04 | | 5,42 | | 52 |
| № 128 П 2013г | | Борщ их свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 9-78 | 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\110 | 47-45 | 45,38 | 19,79 | | 21,53 | | 273,9 |
| № 445 М 2003г | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 1\160 | 16-02 | 9,32 | 7,06 | | 45,94 | | 28,8 |
| № 382 М 2033г | | Кисель плодово -ягодный | | | 1\200 | 4-07 | 0 | 0 | | 9,98 | | 119 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-30 | 1,98 | 0,36 | | 10,02 | | 52,2 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\16 | 1-90 | 1,14 | 0,42 | | 7,71 | | 39,34 |
| **Итого** | |  | | | **88-88** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | |  |  | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 90 М 2003г | | Бутерброд с сыром | | | 15\30 | 17-09 | 5,76 | 5,25 | | 14,94 | | 133 |
| № 269 П 2008г | | Какао с молоком | | | 1\200 | 15-83 | 3,77 | 3,93 | | 25,95 | | 153,92 |
|  | | Пряник Московский | | | 1\35 | 8-00 | 2,13 | 2,73 | | 24,53 | | 127,75 |
| № 109 П 2013г | | Хлеб ржаной | | | 1\15 | 1-75 | 0,99 | 0,18 | | 5,01 | | 26,1 |
|  | |  | | | **60-00** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  | |  | |  |
| № 1 П 2013г | | Салат из белокочанной капусты | | | 1\100 | 6-84 | 1,53 | 5,7 | | 9,03 | | 86,66 |
| № 128 П 2013г | | Борщ их свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 9-78 | 1,83 | 5,0 | | 10,65 | | 95 |
| № 196 М 2003г | | Гуляш из мяса индейки | | | 1\100 | 43-14 | 45,38 | 19,79 | | 21,53 | | 273,9 |
| № 445 М 2003г | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 1\180 | 18-02 | 10,48 | 7,94 | | 51,68 | | 32,4 |
| № 382 М 2033г | | Кисель плодово -ягодный | | | 1\200 | 4-07 | 0 | 0 | | 9,98 | | 119 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\27 | 2-07 | 1,98 | 0,36 | | 10,02 | | 52,2 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\11 | 1-08 | 1,14 | 0,42 | | 7,71 | | 39,34 |
|  | |  | | | **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 | 1,53 | 5,7 | | 9,03 | | 86,66 |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  | **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 | 44-00 | 45,38 | 19,79 | | 21,53 | | 273,9 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 445 М 2003г | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 1\180 | 18-00 | 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_