# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназия № 42

**на «05» апреля 2024 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | **Наименование блюда****для учащихся с 7 до 11 лет** | **Завтрак ГП** | **Пищевые вещества** | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| № 265 М 2003г | Макаронные изделия с сыром | 1\200 | 25-17 | 11,85 | 17,8 | 46,32 | 372,9 |
| № 365 П 2008г | Масло сливочное | 1\10 | 10-85 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99 |
| № 287 П 2008г | Кофейный напиток (I вариант) | 1\200 | 14-21 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\13 | 1-07 | 1,43 | 0,18 | 9,33 | 42,38 |
| № 126 | Апельсин | 1 шт | 46-14 | 1,1 | 0,4 | 16,2 | 74,2 |
| **Итого** |  | **97-44** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед ГП** |  |  |  |  |
| № 31 М 2003г | Салат «Пестрый» | 1\70 | 7-98 | 0,66 | 3,1 | 7,19 | 59 |
|  № 134 П 2013г | Рассольник Ленинградский с крупой перловой | 1\250 | 15-08 | 2,4 | 5,5 | 17,86 | 134 |
| № 479 П 2013 г | Сметана | 1\15 | 4-89 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 |
| № 178 П 2008г | Голубцы ленивые с соусом | 1\110 | 43-81 | 5,9 | 6,02 | 4,44 | 95,59 |
| № 448 М 2003г | Рис отварной | 1\150 | 14-67 | 3,94 | 5,17 | 40,01 | 227,2 |
| №395 М2003г | Компот из сухофруктов | 1\200 | 6-94 | 0 | 0 | 9,98 | 104 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\30 | 2-30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\13 | 1-77 | 1,43 | 0,18 | 9,33 | 42,38 |
| **Итого** |  | **97-44** |  |  |  |  |
|  |
|  | **для учащихся с 12 лет и старше** | **Завтрак II** |  |  |  |  |
| № 265 М 2003г | Макаронные изделия с сыром | 1\200 | 25-17 | 8,97 | 7,02 | 39,32 | 260,09 |
| № 365 П 2008г | Масло сливочное | 1\10 | 10-85 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 |
|  | Пряник мятный | 1\35 | 9-00 | 2,13 | 2,73 | 24,53 | 127,75 |
| № 287 П 2008г | Кофейный напиток (I вариант) | 1\200 | 14-21 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\10 | 0-77 | 1,43 | 0,18 | 9,33 | 42,38 |
| **Итого** |  | **60-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед II** |  |  |  |  |
| № 134 П 2013г | Рассольник Ленинградский с крупой перловой | 1\250 | 15-08 | 2,4 | 5,5 | 17,86 | 134 |
| № 479 П 2013 г | Сметана | 1\10 | 3-26 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 |
| № 178 П 2008г | Голубцы ленивые с соусом | 1\100 | 38-58 | 6,56 | 6,69 | 7,40 | 106,21 |
| № 448 М 2003г | Рис отварной | 1\180 | 17-60 | 4,43 | 5,82 | 45,02 | 255,6 |
| №395 М2003г | Компот из сухофруктов | 1\200 | 6-94 | 0 | 0 | 9,98 | 104 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\20 | 1-89 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\13 | 1-65 | 1,43 | 0,18 | 9,33 | 42,38 |
| **Итого** |  | **85-00** |  |  |  |  |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |
| № 272 П 2008г | Кисломолочный продукт | 1\200 | 15-00 | 6,35 | 7,24 | 9,27 | 127,52 |
| № 307 П 2008г | Булочка Веснушка | 1\60 | 7-00 | 4,61 | 4,41 | 35,3 | 199,3 |
|  |  |  | **БЛЮДА ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА** |  |  |
|  |  |  | **ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ** |  |  |
| № 102 П2008 г | Каша молочная «Дружба» | 1\200 | 19-00 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,3 |
| № 287 П 2008 | Кофейный напиток  | 1\200 | 15-00 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
|  |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** |  |  |
| № 31 М 2003г | Салат "Пестрый" | 1\100 | 12-00 | 0,66 | 3,1 | 7,19 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 134 П 2013г | Рассольник Ленинградский с крупой перловой | 1\250 | 15-00 | 2,4 | 5,5 | 17,86 | 134 |
|  |  |  **ВТОРЫЕ БЛЮДА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 178 П 2008г | Голубцы ленивые | 1\100 | 39-00 | 6,56 | 6,69 | 7,40 | 106,21 |
|  |  |  **ГАРНИР** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 448 М 2003г | Рис отварной | 1\180 | 18-00 | 4,43 | 5,82 | 45,02 | 255,6 |
|  |  |  **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 |
| № 395 М 2003г | Компот из сухофруктов | 1\200 | 8-00 | 0 | 0 | 9,98 | 104 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ВЫПЕЧКА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

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