**Согласовано**

 Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназия № 42

**на «13» января 2023 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 | 23-24 | 11,85 | 17,8 | 46,32 | 372,9 |
| № 365 П 2008г | Масло сливочное | 1\10 | 9-43 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 |
| № 287 П 2008г | Кофейный напиток (I вариант) | 1\200 | 13-53 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\15 | 1-15 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,1 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\20 | 2-30 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,9 |
| № 126 | Апельсин | 1\210 | 39-23 | 1,9 | 0,4 | 17,0 | 90,3 |
| **Итого** |  | **88-88** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед ГП** |  |  |  |  |
| № 31 М 2003г | Салат "Пестрый" | 1\60 | 5-89 | 0,66 | 3,1 | 7,19 | 59 |
|  № 134 П 2013г | Рассольник Ленинградский с крупой рисовой | 1\250 | 10-11 | 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 | 1\90 | 29-74 | 5,9 | 6,02 | 4,44 | 95,59 |
| № 448 М 2003г | Рис отварной | 1\150 | 13-59 | 3,69 | 4,85 | 37,51 | 213 |
| № 395 М 2003г | Компот из сухофруктов | 1\200 | 6-97 | 0 | 0 | 9,98 | 104 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\40 | 3-08 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\10 | 1-24 | 0,57 | 0,07 | 3,73 | 16,95 |
|  | Печенье "Домашнее" | 1\39 | 15-00 | 3,7 | 10,0 | 14,9 | 164,2 |
| **Итого** |  | **88-88** |  |  |  |  |
|  |
|  | **для учащихся с 12 лет и старше** | **Завтрак II** |  |  |  |  |
| № 265 М 2003г | Макаронные изделия с сыром | 1\200 | 23-24 | 8,97 | 7,02 | 39,32 | 260,09 |
| № 365 П 2008г | Масло сливочное | 1\10 | 9-43 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 |
| № 80 М 2003 г | Сыр порционный  | 1\10 | 9-38 | 2,3 | 2,9 | 0 | 36 |
| № 287 П 2008г | Кофейный напиток (I вариант) | 1\200 | 13-53 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\20 | 1-54 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,9 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\25 | 2-88 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 50,85 |
|  |  | **60-00** |  |  |  |  |
|  |
|  |  | **Обед II** |  |  |  |  |
| № 31 М 2003г | Салат "Пестрый" | 1\100 | 9-82 | 1,10 | 5,17 | 29,77 | 98,33 |
| № 134 П 2013г | Рассольник Ленинградский с крупой рисовой | 1\250 | 10-11 | 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 | 1\100 | 33-04 | 6,56 | 6,69 | 7,40 | 106,21 |
| № 448 М 2003г | Рис отварной | 1\180 | 16-31 | 4,43 | 5,82 | 45,02 | 255,6 |
| № 395 М 2003г | Компот из сухофруктов | 1\200 | 6-97 | 0 | 0 | 9,98 | 104 |
| № 109 П 2013 г | Хлеб ржаной | 1\40 | 3-08 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| № 108 П 2013г | Хлеб пшеничный | 1\20 | 2-41 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 40,68 |
|  |  | **85-00** |  |  |  |  |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |
| № 293 П 2008 г | Сок  | 1\200 | 10-00 | 1,95 | 0,195 | 5,655 | 35,1 |
| № 741 П 2008 г | Пирожок печеный с мясом | 1\75 | 29-00 | 8,85 | 3,3 | 52,26 | 273,84 |
|  |  |  | **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 | 14-00 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
|  |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** |  |  |
| № 31 М 2003г | Салат "Пестрый" | 1\100 | 10-00 | 1,10 | 5,17 | 29,77 | 98,33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 134 П 2013г | Рассольник Ленинградский с крупой рисовой | 1\250 | 11-00 | 2,4 | 5,5 | 17,86 | 134 |
|  |  |  **ВТОРЫЕ БЛЮДА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 178 П 2008г | Голубцы ленивые | 1\100 | 33-00 | 6,56 | 6,69 | 7,40 | 106,21 |
|  |  |  **ГАРНИР** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 448 М 2003г | Рис отварной | 1\180 | 17-00 | 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 | 7-00 | 0 | 0 | 9,98 | 104 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **ВЫПЕЧКА** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

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