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