**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «17» января 2023 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| № 132 М 2003г | | | Суп молочный с макаронными изделиями | | | 1\200 | 17-49 | | 5,65 | 5,91 | | 21,06 | | 163 |
| № 9424 М 2003г | | | Яйцо куриное вареное | | | 1\40 | 10-88 | | 5,1 | 4,6 | | 0,3 | | 63 |
| № 287 П 2008г | | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-53 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
| № 365 П 2008г | | | Масло сливочное | | | 1\10 | 9-43 | | 0,1 | 7,2 | | 0,1 | | 66 |
| № 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 | | 1,52 | 0,18 | | 9,94 | | 40,68 |
| № 126 | | | Апельсин | | | 1\190 | 34-10 | | 1,9 | 0,4 | | 17,0 | | 90,3 |
| **Итого** | | |  | | | **88-88** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед ГП** | | |  |  | |  | |  |
| № 142 П 2013г | | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 7-35 | | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 83,0 |
| № 479 П 2013 г | | | Сметана | | | 1\10 | 3-26 | | 0,26 | 1,5 | | 0,36 | | 16,2 |
| № 317 М 2003г | | | Рагу из овощей | | | 1\150 | 14-32 | | 2,74 | 5,98 | | 15,87 | | 130,5 |
| № 209 П 2008г | | | Котлеты припущенные | | | 1\90 | 41-79 | | 14,17 | 16,01 | | 9,67 | | 239,26 |
| № 289 П 2008г | | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 9-32 | | 1 | 0 | | 21,1 | | 47 |
|  | | | Пряник Московский | | | 1\35 | 8-00 | | 2,13 | 2,73 | | 24,53 | | 127,75 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\32 | 2-44 | | 1,98 | 0,36 | | 10,02 | | 52,2 |
| № 108 П 2013г | | | Хлеб пшеничный | | | 1\21 | 2-40 | | 1,14 | 0,14 | | 7,46 | | 33,9 |
| **Итого** | | |  | | | **88-88** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | | |  |  | |  | |  |
| № 132 М 2003г | | | Суп молочный с макаронными изделиями | | | 1\250 | 21-86 | | 7,06 | 7,39 | | 26,33 | | 203,75 |
| № 9424 М 2003г | | | Яйцо куриное вареное | | | 1\40 | 10-88 | | 5,1 | 4,6 | | 0,3 | | 63 |
| № 287 П 2008г | | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 13-53 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
| № 365 П 2008г | | | Масло сливочное | | | 1\10 | 9-43 | | 0,1 | 7,2 | | 0,1 | | 66 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-30 | | 1,98 | 0,36 | | 10,02 | | 52,2 |
| № 108 П 2013г | | | Хлеб пшеничный | | | 1\18 | 2-00 | | 1,52 | 0,18 | | 9,94 | | 40,68 |
|  | | |  | | | **60-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **Обед II** | | |  |  | |  | |  |
| № 142 П 2013г | | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 7-35 | | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 83,0 |
| № 479 П 2013 г | | | Сметана | | | 1\10 | 3-26 | | 0,26 | 1,5 | | 0,36 | | 16,2 |
| № 317 М 2003г | | | Рагу из овощей | | | 1\180 | 17-06 | | 3,29 | 7,18 | | 19,04 | | 156,6 |
| № 209 П 2008г | | | Котлеты припущенные | | | 1\90 | 41-79 | | 14,17 | 16,01 | | 9,67 | | 239,26 |
| № 289 П 2008г | | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 9-32 | | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
| № 109 П 2013 г | | | Хлеб ржаной | | | 1\40 | 3-08 | | 2,64 | 0,48 | | 13,36 | | 69,6 |
| № 108 П 2013г | | | Хлеб пшеничный | | | 1\30 | 3-14 | | 2,28 | 0,84 | | 15,42 | | 78,68 |
|  | | |  | | | **85-00** | | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | | |  | |  |
| № 395 М 2003г | | | Компот из сухофруктов | | | 1\200 | 7-00 | | 0 | 0 | | 9,98 | | 104 |
| № 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** | | | | | | |  | |  |
| № 132 М 2003г | | | Суп молочный с макаронными изделиями | | | 1\250 | 22-00 | | 7,06 | 7,39 | | 26,33 | | 203,75 |
| № 287 П 2008г | | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 14-00 | | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 |
|  | | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
| № 1 П 2013г | | | Салат из белокочанной капусты | | | 1\100 | 10-00 | | 1,53 | 5,7 | | 9,03 | | 86,66 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 142 П 2013г | | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 8-00 | | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 83,0 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 209 П 2008г | | | Котлеты припущенные | | | 1\90 | 42-00 | | 14,17 | 16,01 | | 9,67 | | 239,26 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 317 М 2003г | | | Рагу из овощей | | | 1\180 | 17-00 | | 3,29 | 7,18 | | 19,04 | | 156,6 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | | | | |  | |  |
| № 289 П 2008г | | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 9-32 | | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
| № 443 М 2003 г | | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 4-00 | | 0,2 | 0 | | 15,01 | | 57 |
|  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |