**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т. А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназия № 42

**на «26» января 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 | 13-49 | 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 | | Яблоко свежее | | | 1 шт | 46-86 | 1,1 | 0,4 | 16,2 | 74,2 |
| **Итого** | |  | | | **97-44** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед ГП** | |  |  |  |  |
| № 31 М 2003г | | Салат «Пестрый» | | | 1\70 | 7-00 | 0,66 | 3,1 | 7,19 | 59 |
| № 134 П 2013г | | Рассольник Ленинградский с крупой перловой | | | 1\250 | 14-60 | 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 | 43-44 | 5,9 | 6,02 | 4,44 | 95,59 |
| № 448 М 2003г | | Рис отварной | | | 1\160 | 15-97 | 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\20 | 2-30 | 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 | 13-49 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\14 | 1-49 | 1,43 | 0,18 | 9,33 | 42,38 |
| **Итого** | |  | | | **60-00** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  |  |  |
| № 134 П 2013г | | Рассольник Ленинградский с крупой перловой | | | 1\250 | 14-60 | 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\30 | 2-30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\16 | 1-72 | 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 | 14-00 | 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_