**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «30» января 2024 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\250 | 23-82 | 7,06 | 7,39 | 26,33 | 203,75 |
| № 9424 М 2003г | | Яйцо куриное вареное | | | 1\40 | 18-50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| № 287 П 2008г | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 14-21 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| № 365 П 2008г | | Масло сливочное | | | 1\10 | 10-85 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\20 | 2-54 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\30 | 2-52 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
|  | | Кекс Московский | | | 1\70 | 25-00 | 3,41 | 29,48 | 8,09 | 193 |
| **Итого** | |  | | | **97-44** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед ГП** | |  |  |  |  |
| № 142 П 2013г | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 8-51 | 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 | 15-72 | 2,74 | 5,98 | 15,87 | 130,5 |
| № 209 П 2008г | | Котлеты припущенные | | | 1\100 | 58-79 | 14,17 | 16,01 | 9,67 | 239,26 |
| № 289 П 2008г | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 9-28 | 1 | 0 | 21,1 | 47 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\21 | 1-88 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| **Итого** | |  | | | **97-44** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | |  |  |  |  |
| № 132 М 2003г | | Суп молочный с макаронными изделиями | | | 1\200 | 19-06 | 7,06 | 7,39 | 26,33 | 203,75 |
| № 9424 М 2003г | | Яйцо куриное вареное | | | 1\40 | 18-50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| № 289 П 2008г | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 9-28 | 1 | 0 | 21,1 | 47 |
| № 365 П 2008г | | Масло сливочное | | | 1\10 | 10-85 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\19 | 2-31 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| **Итого** | |  | | | **60-00** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  |  |  |
| № 142 П 2013г | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 8-51 | 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 | 15-72 | 2,74 | 5,98 | 15,87 | 130,5 |
| № 209 П 2008г | | Котлеты припущенные | | | 1\90 | 52-51 | 14,17 | 16,01 | 9,67 | 239,26 |
| № 433 М 2003г | | Чай с сахаром | | | 1\200 | 2-64 | 0,26 | 0,005 | 15,22 | 59 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\28 | 2-36 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,40 |
| **Итого** | |  | | | **85-00** | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | |  |  |
| № 395 М 2003г | | Компот из сухофруктов | | | 1\200 | 8-00 | 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 | 24-00 | 7,06 | 7,39 | 26,33 | 203,75 |
| № 287 П 2008г | | Кофейный напиток (I вариант) | | | 1\200 | 15-00 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
|  | |  |  | **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА** | | | | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| № 64 М 2003 г | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 1\100 | 10-00 | 0,84 | 5,05 | 5,07 | 69 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  |  |
| № 142 П 2013г | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 1\250 | 9-00 | 7,0 | 19,9 | 31,1 | 83,0 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |  |  |
| № 209 П 2008г | | Котлеты припущенные | | | 1\90 | 53-00 | 14,17 | 16,01 | 9,67 | 239,26 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | |  |  |
| № 317 М 2003г | | Рагу из овощей | | | 1\150 | 16-00 | 2,74 | 5,98 | 15,87 | 130,5 |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **НАПИТКИ** | | | | | | |  |  |
| № 289 П 2008г | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 10-00 | 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** | | | | | | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

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