**Согласовано**

 Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназии № 42

**на «31» 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 | 7-44 | 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 | 14-33 | 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\30 | 2-34 | 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 | 7-44 | 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 | 17-20 | 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\26 | 2-91 | 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** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

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