**Согласовано**

Директор Гимназии № 42

# ИП Николаева Т.А.

# МЕНЮ

# СТОЛОВОЙ Гимназия № 42

**на «23» января 2023 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рецептуры** | | **Наименование блюда**  **для учащихся с 7 до 11 лет** | | | **Завтрак ГП** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энег. ценн.** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углев.** | |
| № 84 М 2003г | | Каша молочная «Дружба» | | | 1\160 | 14-79 | 4,21 | 9,33 | | 20,05 | | 180,96 |
| № 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 |
| № 80 М 2003 г | | Сыр порционный | | | 1\20 | 17-90 | 1,72 | 2,38 | | 1,2 | | 33,5 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\25 | 1-93 | 1,65 | 0,3 | | 8,35 | | 43,5 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\15 | 1-85 | 1,14 | 0,112 | | 7,38 | | 58,75 |
| 11.1.1.16 | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 28-00 | 1 | 0,2 | | 20,2 | | 92 |
| **Итого** | |  | | | **88-88** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед ГП** | |  |  | |  | |  |
| № 1 П 2013г | | Салат из белокочанной капусты | | | 1\60 | 4-10 | 0,92 | 3,04 | | 5,42 | | 52 |
| № 118 М 2003г | | Суп картофельный с горохом | | | 1\250 | 11-56 | 5,48 | 4,74 | | 13,61 | | 146 |
| № 209 П 2008г | | Котлеты припущенные | | | 1\90 | 41-79 | 14,17 | 16,01 | | 9,67 | | 239,26 |
| № 447 М 2003г | | Макароны отварные | | | 1\150 | 8-69 | 5,47 | 4,98 | | 34,87 | | 211,5 |
| № 293 П 2008г | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 10-00 | 1,95 | 0,195 | | 5,65 | | 35,1 |
|  | | Пряник Московский | | | 1\35 | 8-28 | 2,13 | 2,73 | | 24,53 | | 127,75 |
| № 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 | 2-16 | 1,52 | 0,15 | | 9,84 | | 78,33 |
| **Итого** | |  | | | **88-88** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | | **для учащихся с 12 лет и старше** | | | **Завтрак II** | |  |  | |  | |  |
| № 84 М 2003г | | Каша молочная «Дружба» | | | 1\200 | 18-29 | 5,26 | 11,66 | | 25,06 | | 226,3 |
| № 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 |
| № 80 М 2003 г | | Сыр порционный | | | 1\15 | 13-64 | 3,45 | 4,35 | | 0 | | 54 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\16 | 1-36 | 0,99 | 0,18 | | 5,01 | | 26,1 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\20 | 2-30 | 1,52 | 0,15 | | 9,84 | | 78,33 |
|  | |  | | | **60-00** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Обед II** | |  |  | |  | |  |
| № 1 П 2013г | | Салат из белокочанной капусты | | | 1\100 | 6-84 | 1,53 | 5,7 | | 9,03 | | 86,66 |
| № 118 М 2003г | | Суп картофельный с горохом | | | 1\250 | 11-56 | 5,48 | 4,74 | | 13,61 | | 146 |
| № 209 П 2008г | | Котлеты припущенные | | | 1\90 | 41-79 | 14,81 | 16,74 | | 10,11 | | 250,2 |
| № 447 М 2003г | | Макароны отварные | | | 1\180 | 10-43 | 6,57 | 5,98 | | 41,85 | | 253,8 |
| № 293 П 2008г | | Сок фруктовый | | | 1\200 | 10-00 | 1,95 | 0,195 | | 5,65 | | 35,1 |
| № 109 П 2013 г | | Хлеб ржаной | | | 1\40 | 2-90 | 2,64 | 0,48 | | 13,36 | | 69,6 |
| № 108 П 2013г | | Хлеб пшеничный | | | 1\10 | 1-48 | 0,57 | 0,07 | | 3,73 | | 16,95 |
|  | |  | | | **85-00** | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | **ПОЛДНИК** | | | | | |  | |  |
| № 289 П 2008г | | Напиток из шиповника | | | 1\200 | 10-00 | 7,0 | 19,9 | | 31,1 | | 332 |
| 1091\1983 | | Пирожок с капустой и яйцом | | | 1\75 | 10-00 | 5,45 | 7,08 | | 28,88 | | 201 |
|  | |  |  | **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** | | | | | |  | |  |
| № 1 П 2013г | | Салат из белокочанной капусты | | | 1\100 | 10-00 | 1,53 | 5,7 | | 9,03 | | 86,66 |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 118 М 2003г | | Суп картофельный с горохом | | | 1\250 | 12-00 | 5,48 | 4,74 | | 13,61 | | 146 |
|  |  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 209 П 2008г | | Котлеты припущенные | | | 1\90 | 42-00 | 14,81 | 16,74 | | 10,11 | | 250,2 |
|  |  | **ГАРНИР** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
| № 447 М 2003 г | | Макароны отварные | | | 1\150 | 9-00 | 5,85 | 5,31 | | 37,21 | | 225,6 |
|  |  | **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 |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  | **ВЫПЕЧКА** | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

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