**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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_