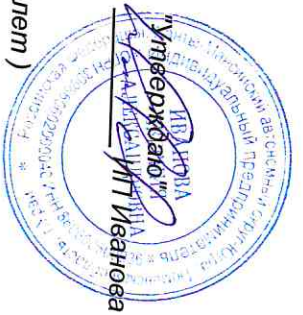




"Согласовано"
 Директор МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева
Миллер Н.Б. Овденко

"Согласовано"
 Председатель Совета школы
Иванова



"Утверждено"
 Председатель
 ИТГ Иванова Е.А.

перспективное меню завтраков и обедов для школьного питания (12-18 лет)
 1 неделя (1 день)
 (осенне-летний период)

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)		Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углеводов (гр)	Всего калорий (ккал)	Минеральные вещества									
		Са (мг)	Мг (мг)					Р (мг)	Fe (мг)	А (мг)	В (мг)	Е (мг)	С (мг)				
ТТК №62	Бутерброд горячий с колбасой и каша	15/15/20	50	7,3	7,64	10,46	138,6	166	5,95	120,1	0,44	0,03	0,1	0,43	0,42		
ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	210	5,36	10,92	29,1	229,2	132,5	28,8	135	1,18	0,07	0,25	0,67	1,07		
ТТК №70	Какао "Чужка" (витамины)	200	200	5,46	6,17	10,8	119,2	117,4	16,5	114,1	0,55	0,01	0,11	0,21	0,41		
ТТК №11	Хлеб в/с	15	15	1,14	0,09	7,845	34,95	3	2,1	9,75	0,14	0	0,03	0,25	0		
ТТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0		
14/м24-96	Фрукты св. (ябл., мандарин, апельс.)	100	100	0,8	0	8,6	38	35	11	17	0,1	0	0,09	0,2	38		
	Итого завтрак			20,74	24,94	71,45	581,4	458,9	66,7	402,1	2,52	0,11	0,59	1,98	39,9		
	Обед 248 руб.																
ТТК 91	Салат овощной с консерв. кукурузой	100	100	1,11	5	4,7	65,8	9,46	4,04	35,6	0,52	0	0,08	3,3	55		
1/120-96	Щи из св. капусты с картофелем	250	250	1,89	3,67	9,605	81,4	38,55	21,7	48,01	1,03	0,02	0,13	0,86	32,9		
13/м-1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02		
004/433-04	Мясо тушеное	40/50	90	13,12	11,16	3,13	164,7	10,78	16,1	140,5	1,89	0,02	0,16	0,68	1,28		
4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	180	6,44	5,1	46,08	244,8	12,53	9,9	54,5	0,75	0,03	0,15	1,42	0		
ТТК № 67	Напиток из вишни	200	200	0,2	0	26,78	102	10,48	1,75	4	0,17	0	0	0,08	3,99		
ТТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0		
ТТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0		
	Итого обед			25,82	26,26	110,3	759,5	95,6	64,3	320,3	4,94	0,07	0,67	6,93	93,1		
	Всего за день			46,56	51,2	181,8	1341	554,5	131	722,4	7,46	0,18	1,26	8,91	133		
	Завтрак 166 руб (2 комплекс)																
7/97-04	Сыр порц	15	15	4,02	4,095	0	54,15	156	0	81,75	0	0,03	0,06	0,05	0,42		
0062/463-0	Тедмелл из говядины с рисом (п.)	75/30	105	11,53	9,29	7,25	156,9	10,35	14,7	126,4	1,7	0,01	0,14	0,46	1,2		
20/523-04	Капустя отварная	150	150	2,9	3,8	8,6	78,9	135,6	25,4	50,03	0,04	0,02	0,7	0,27	7,0		
8/97-04	Помидоры свежие	20	20	0,12	0	0,58	2,8	1,6	0	7	0,1	0	0,01	0,08	4		
ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	200	1,38	1,64	13,64	71,35	58,39	6,46	41,61	0,05	0,01	0,01	0,04	0,22		
ТТК №11	Хлеб в/с	20	20	1,52	0,12	10,46	46,6	4	2,8	13	0,18	0	0,03	0,33	0		

ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
	Итого заеатрак			22,15	19,07	45,17	432,2	370,9	51,6	325,9	2,19	0,07	0,97	1,45	75,8
7/701-96	Полдник 166 руб														
ТТК №70	Колбаса заляченная в масле	100	100	10,9	16,95	31,6	314,1	31,4	20,5	131,1	1,51	0,03	0,13	2,26	0
	Какао "Чужка" (витамици.)	200	200	5,46	6,17	10,8	119,2	117,4	16,5	114,1	0,55	0,01	0,11	0,21	0,41
	Изоурт молочный "Югорский"	125	125	2,8	2,5	11	78	122	15	96	0,05	0	0,02	0,07	0,7
14/м24-96	Фрукты св. (ябл., мандарин, апельс)	100	100	0,8	0	8,6	38	35	11	17	0,1	0	0,09	0,2	38
	Итого полдник			19,96	25,62	62	549,3	305,8	63	358,2	2,21	0,04	0,35	2,74	39,1

Заместитель директора по общественному питанию ИГТ Иванова Е.А.



Н.В. Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева
 Н.Б. Овденко

Меню

"Согласовано"
 Председатель Совета школы



"Лицейская"
 И.П. Иванова Е.А.

перспективное меню завтраков и обедов для школьного питания (12-18 лет)
 1 неделя (2 день) осенне-летний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет		Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углеводов (гр)	Всего калорий (ккал) в блюде	Минеральные вещества									
		(гр)	(гр)					Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	Ca (мг)	В (мг)	Е (мг)	С (мг)		
0024/387-9	Печень по-строгановски	50/30	80	13,5	8,3	2,37	138,1	13,02	14,5	260,4	0,76	2,88	1,86	1,13	25		
1/472-96	Пюре картофельное	150	150	3,26	4,69	26,3	154,3	41,3	32,7	95,78	1,19	0,03	0,25	1,29	25,8		
22/97-04	Овощи свежие	30	30	0,39	0	1,41	6,9	1,8	3	7,5	0,24	0	0,05	0,18	45		
ТТК №105	Напиток (горячий) плодово-ягод	200	200	0,13	0	20,23	76,86	6,36	2,03	3,88	0,42	0	0,01	0,11	1,85		
ТТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0		
ТТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0		
14/м24-96	Фрукты св.(манарин, груши, яблок)	100	100	0,4	0	10,7	42	19	12	16	2,3	0	0,05	0,36	5		
	Итого завтрак			20,26	13,26	78,73	497,9	91,48	70,1	406	5,26	2,91	2,28	3,71	103		
	Обед 248 руб.																
ТТК №112	Салат Овощной с морской капуст	100	100	1,47	3	7,59	63,9	46,3	20,8	39,43	0,7	0	0,23	3,43	63,1		
2/110-96	Борщ с капустой и картоф	250	250	1,85	1,68	13,12	76,02	44,37	31,2	50,15	1,05	0,01	0,17	0,82	20,4		
13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02		
ТТК №101	Филе индейки, запеченное под со	60/40	60/40	18,35	16,1	2,5	239,7	139,6	17	227,8	3,59	0,09	0,18	0,52	2,17		
5/463-96	Речка отварная	180	180	8,8	6,14	47,24	265,5	49,74	68,2	207,8	5,56	0,03	0,51	2,9	0		
6/771-97	Напиток клюквенный	200	200	0,175	0	26,1	99,76	10,48	1,75	4	0,17	0	0	0,18	3,99		
ТТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0		
ТТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0		
	Итого обед			33,71	28,25	116,6	845,6	304,3	150	566,9	11,7	0,14	1,24	8,44	89,7		
	Всего за день			53,97	41,51	195,3	1344	395,8	220	972,9	16,9	3,05	3,51	12,1	192		
0067/303-9	Завтрак 166 руб.(2 комплект)																
	Горбуша припущенная	50	50	12,85	4,27	0,15	90,3	29,8	25,7	0,87	1,8	0,02	0,13	1,35	0,15		
0051/593/0	Соус томатный (томат, паста)	50	50	0,52	2,29	3,07	34,56	2,36	1,55	4,3	0,09	0	0,01	0,06	0,55		
6/464-96	Рис отварной	150	150	3,87	5,25	41,8	219,4	14,59	11,5	53,74	0,99	0,03	0,07	0,39	0		
22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	30	0,39	0	1,41	6,9	1,8	3	7,5	0,24	0	0,05	0,18	45		
ТТК №105	Напиток (горячий) плодово-ягод	200	200	0,13	0	20,23	76,86	6,36	2,03	3,88	0,42	0	0,01	0,11	1,85		
ТТК №11	Хлеб в/с	15	15	1,14	0,09	7,845	34,95	3	2,1	9,75	0,14	0	0,03	0,25	0		

ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
	Итого завтрак			19,58	12,02	79,15	484,4	62,91	48,2	86,19	3,8	0,05	0,3	2,56	47,6
	Полдник 166 руб.														
ТК №30	Сочень с творогом	110	110	11,62	18,77	47,96	396,2	74,67	21,6	136	1,03	0,07	0,28	4,76	0,34
ТК №105	Напиток (горячий) плодово-ягод	200	200	0,13	0	20,23	76,86	6,36	2,03	3,88	0,42	0	0,01	0,11	1,85
14/м24-96	Фрукты св. (мандарин, груши, ябло	100	100	0,4	0	10,7	42	19	12	16	2,3	0	0,05	0,36	5
	Напиток молочный "Снежок"	200	200	5,6	5	22	156	340	22	266	0,1	0	0,04	0,14	1,4
	Итого обед			17,75	23,77	100,9	671	440	57,6	421,9	3,85	0,07	0,38	5,37	8,59

Заместитель директора по общественному питанию ИГТ Иванова Е.А.



Н.В. Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева
 Н.Б. Овденко

Меню

"Согласовано"
 Председатель Совета школы



"Утверждено"
 И.П. Иванова Е.А.

перспективное меню завтраков и обедов для школьного питания (12-18 лет)

1 неделя (3 день) осенне-летний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет		Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калорий (ккал) в блюде	Минеральные вещества							
		(гр)	(гр)					Са Всего (мг)	Мг Всего (мг)	Р Всего (мг)	Fe Всего (мг)	А Всего (мг)	В Всего (мг)	Е Всего (мг)	С Всего (мг)
ТТК № 71	Завтрак 166 руб. (1 комплекс)	80	80	11,3	17,98	8,6	240,3	143	17,3	179,3	1,07	0,06	0,48	1,61	0,5
4/469-96	Биточки из птицы, запечен. с сы	150	150	5,37	4,27	38,4	204	10,44	8,32	45,42	0,62	0,02	0,13	1,2	0
8/97-04	Макаронные изделия отварные	35	35	0,21	0	1,02	4,9	2,8	0	12,25	0,18	0	0,02	0,14	7
ТТК №10	Овощи св. (перец болгар, помидор)	200	200	1,38	1,64	13,64	71,35	58,39	6,46	41,61	0,05	0,01	0,01	0,04	0,22
ТТК №11	Хлеб в/с	20	20	1,52	0,12	10,46	46,6	4	2,8	13	0,18	0	0,03	0,33	0
ТТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
14/т24-96	Фрукты св. (яблоки, груши, апельс)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого завтрак			21,2	24,19	90,38	645,4	239,2	50,8	321,1	4,64	0,09	0,73	4,18	20,7
	Обед 248 руб.														
ТТК №100	Салат Веснянка	100	100	0,88	5,07	2,54	59,66	35,96	6,75	37,25	0,6	0,1	0,11	3,05	44,8
8/138-96	Суп картофельный с горохом и з	250/20	270	8,35	4,2	39,7	221	39,78	39,8	108,4	2,37	0,02	0,38	3,15	11,6
002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	90	12,59	10,76	3,59	160,8	10,93	15,3	136,6	1,83	0,02	0,15	1,93	1,83
18/478-96	Пюре картофельное	150	150	3,26	4,69	26,3	154,3	41,3	32,7	95,78	1,19	0,03	0,25	1,29	25,8
ТТК №53	Овощи припущенные заморож	50	50	1	1,3	2,86	26,3	4,5,2	8,5	16,6	0,01	0,01	0,23	0,09	23
ТТК №11	Компот из мандаринов и яблок	200	200	0,165	0	28,81	109,3	7,08	1,95	4,35	0,15	0	0,02	0,13	9,51
ТТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
	Итого обед			29,17	26,35	123,8	821,7	189,8	115	433,6	6,72	0,17	1,21	10,2	117
	Всего за день			50,37	50,54	214,2	1467	428,9	166	754,7	11,4	0,26	1,95	14,4	137
8/97-04	Завтрак 166 руб. (2 комплекс)	35	35	0,21	0	1,02	4,9	2,8	0	12,25	0,18	0	0,02	0,14	7
007/411-96	Овощи св. (помидор, огурец)	53	53	12,72	14,04	0,045	177,2	7,23	14,6	134,6	1,71	0,02	0,19	0,5	0
0049/214/94	Бифштекс н/р	125	125	2,3	5,6	22,4	144,3	38,8	28,4	55,6	1,14	0,03	0,11	3,4	3,18
7/628-96	Морковь, тушеная с рисом	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
ТК №11	Чай с сахаром	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0

ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
14/м24-96	Фрукты св. (яруши, яблоки)	100	100	0,4	0	10,7	42	19	12	16	2,3	0	0,05	0,36	5
	Итого заетрак			18,41	19,91	66,85	506,2	77,83	60,8	240,8	5,68	0,05	0,43	5,04	15,2
	Полдник 166 руб.														
14/643 Нац	Эчпочмак	100	100	9,12	10,76	31,74	251,9	22,67	20,8	106,9	1,42	0,02	0,21	2,71	6,8
ТТК №10	Напиток кофейный на сг. молоко	200	200	1,38	1,64	13,64	71,35	58,39	6,46	41,61	0,05	0,01	0,01	0,04	0,22
	Иогурт молочный "Огородский"	125	125	2,8	2,5	11	78	122	15	96	0,05	0	0,02	0,07	0,7
14/м24-96	Фрукты св. (яблоку, апельс, яруши	130	130	1,04	0	11,18	49,4	45,5	14,3	22,1	0,13	0	0,12	0,26	49,4
	Итого полдник			14,34	14,9	67,56	450,7	248,6	56,6	266,6	1,65	0,02	0,35	3,08	57,1

Заместитель директора по общественному питанию ИПГ Иванова Е.А.



Н.В. Тарасова

14/лт24-96	Фрукты св. (аруши, яблоки)	100	100	0,4	0	10,7	42	19	12	16	2,3	0	0,05	0,36	5
	Итого заотрак			19,51	17,01	62,07	466,3	155,6	57,1	289,1	5,34	0,05	0,52	2,36	32
	Подычик 166 руб.														
0060/362-04	Гудинг из теорога без изюма	135	135	22,14	15,7	26,9	334,8	200	35,6	282,4	1,07	0,12	0,44	1,16	0,7
7/628-96	Молоко сгущенное с сахаром	15	15	1,13	1,27	8,4	47,25	4,6	5,1	32,85	0,03	0	0,04	0,02	0,15
3/769-04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
14/лт24-96	Булочка Домашняя	50	50	3,69	6,92	31,2	193,5	7,89	6,27	31,89	0,46	0,01	0,09	2,3	0,07
	Фрукты св. (апельсин, аруши, яблоки)	100	100	0,4	0	10,7	42	19	12	16	2,3	0	0,05	0,36	5
	Итого подычик			27,56	23,89	92,17	675,5	231,5	58,9	363,1	3,86	0,13	0,62	3,84	5,92

Заместитель директора по общественному питанию ИПТ Иванова Е.А.



Н.В. Тарасова

ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
	Итого заетрак			25,66	16,01	75,11	526,3	59,83	82,2	371,2	7,3	0,02	0,68	4,95	6,28
ТТК №108	Полдник 166 руб.														
	Краля теорожная	100	100	13,9	5,9	49,7	296,5	88,5	23,8	160,5	1,09	0,06	0,3	0,8	0,35
12/638-04	Комлот из кураги	200	200	1,04	0	33,14	129,2	32,2	21,6	29,6	2,46	0	0,1	0,36	11,6
	Напиток молочный "Снежок"	200	200	5,6	5	22	156	340	22	266	0,1	0	0,04	0,14	1,4
14/м24-96	Фрукты(мандарин, апельсин)	130	130	1,17	0	10,92	49,4	44,2	18,2	32,2	0,39	0	0,09	0,29	78
	Итого полдник			21,71	10,9	115,8	631,1	504,9	85,6	488,3	4,04	0,06	0,53	1,59	91,4

Заместитель директора по общественной питанию ИГТ Иванова Е.А.



Н.В. Тарасова

ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
14/м24-96	Фрукты св. (яблоко, груша)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого заетрак			29,39	26,48	59,49	583,6	190,1	71,7	349,1	8,31	0,03	0,98	7,79	87,6
14/643 Нац.	Полдник 166 руб														
	Эчпочмак														
ТТК №70	Какао "Чукка" (витамины.)	100	100	9,12	10,76	31,74	251,9	22,67	20,8	106,9	1,42	0,02	0,21	2,71	6,8
	Йогурт молочный	200	200	5,46	6,17	10,8	119,2	117,4	16,5	114,1	0,55	0,01	0,11	0,21	0,41
14/м24-96	Фрукты св. (мандарин, груша)	125	125	2,8	2,5	11	78	122	15	96	0,05	0	0,02	0,07	0,7
	Итого полдник	100	100	0,8	0	8,6	38	35	11	17	0,1	0	0,09	0,2	38
				18,18	19,43	62,14	487,1	297,1	63,3	334	2,12	0,03	0,43	3,19	45,9

Заместитель директора по общественной питанию ИП Иванова Е.А.



Н.В. Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева
 Н.Б. Обденко

Меню

"Согласовано"
 Председатель Совета школы
 Е.А. Иванова



перспективное меню завтраков и обедов для школьного питания (12-18 лет)
 2 недели (2 день) осенне-летний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)		Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калори (ккал)	Минеральные веще			Витамины (мг)						
		Выход порций (гр)	Всего в блюде (гр)					Са Всего (мг)	Мг Всего (мг)	Р Всего (мг)	Fe Всего (мг)	А Всего (мг)	В Всего (мг)	Е Всего (мг)	С Всего (мг)		
ТТК №113	Завтрак 166 руб. (1 комплект) Биточки "Фрегат" (горбуша)	75	75	17,25	18,6	2,36	245,8	106,6	34	104	2,25	0,08	0,33	0,9	2,58		
1/4/72-96	Пюре картофельное	150	150	3,26	4,69	26,3	154,3	41,3	32,7	95,78	1,19	0,03	0,25	1,29	25,8		
8/9/7-04	Помидоры свежие	30	30	0,18	0	0,87	4,2	2,4	0	10,5	0,15	0	0,02	0,12	6		
7/6/28-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0		
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0		
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0		
14/м24-96	Фрукты св. (яблоко, груша, апельс.)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13		
	Итого завтрак			24,21	23,62	75,84	598,8	175,8	86,1	256	6,36	0,11	0,71	3,59	47,4		
	Обед 248 руб.																
ТТК №96	Салат Лекинский со св. овощами	100	100	1,02	5,16	2,6	62,13	63,03	11,7	42,8	0,74	0,22	0,15	3,1	48,8		
5/111-04	Борщ Сибирский без фруктадел.	250	250	3,8	1,84	16,93	100,8	57,9	38,5	98,53	2,18	0,01	0,22	0,7	18,6		
13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02		
ТТК № 56а	Филе индейки тушеное в соусе (150/50)	100	100	15,49	12,5	3,6	187,9	12,4	19,4	155,4	1,27	0,07	0,18	0,75	2,16		
5/463-96	Гречка отварная	180	180	8,8	6,14	47,24	265,5	49,74	68,2	207,8	5,56	0,03	0,51	2,9	0		
12/638-04	Компот из кураги	200	200	1,04	0	33,14	129,2	32,2	21,6	29,6	2,46	0	0,1	0,36	11,6		
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0		
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0		
	Итого обед			33,21	26,97	123,6	846,2	229,1	170	571,8	12,8	0,34	1,31	8,4	81,2		
	Всего за день			57,42	50,59	199,4	1445	404,9	256	827,8	19,2	0,45	2,02	12	129		
	Завтрак 166 руб. (2 комплектс.)																
7/9/7-04	Сыр порц	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,5	0	0,02	0,04	0,03	0,28		
ТТК№74	Биф рубленый	80	80	15,58	16,27	1,9	216,2	22,4	25,7	195,3	1,48	0,1	0,23	0,69	1,35		

7/487-96	Рагу овощное	150	150	2,8	6,4	16,78	137,5	63,69	37,6	79,34	1,29	0,04	0,3	2,9	29,6
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	20	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	24,6	0,46	0	0,05	0,44	0
14/т24-96	Фрукты св.(яблоко,груша)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого завтрак			24,92	25,79	67,31	595,1	217,1	85	381	5,66	0,16	0,69	5,17	44,3
	Полдник 166 руб.														
701-96	Комплекта запеченная в тесте	100	100	10,56	17,06	43,6	360	67,9	19,6	123,6	0,93	0,06	0,25	0,61	0,3
9/630-96	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,32	85,1	60,8	7	45,5	0,1	0,02	0,08	0,05	0,65
	Йогурт молочный "Озгорский"	125	125	2,8	2,5	11	78	122	15	96	0,05	0	0,02	0,07	0,7
14/т24-96	Фрукты св.(апельсин,мандарин)	100	100	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед			14,96	21,16	86,89	581,1	250,7	41,6	265,1	1,08	0,08	0,35	0,73	1,65

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.



Н.В.Тарасова

"Соогласовано"
 Директор МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева
 Н.Б. Овденко

"Соогласовано"
 Председатель Совета школы
 И.Т. Иванова Е.А.

Меню
 персепективное меню завтраков и обедов для школьного питания (12-18 лет)
 2 недели (3 день) осенне-летний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)		Выход порции (гр)	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калории (ккал) в блюде	Минеральные вещества						
		Са Всего (мг)	Мг Всего (мг)						Р Всего (мг)	Fe Всего (мг)	А Всего (мг)	В Всего (мг)	Е Всего (мг)	С Всего (мг)	
0047/460-1	Комплетта рубл. из филе кур	75	75	12,54	12,02	15,49	217,1	35,69	20,4	151,8	1,1	0,07	0,2	0,81	0,2
4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	150	5,37	4,27	38,4	204	10,44	8,32	45,42	0,62	0,02	0,13	1,2	0
22/97-04	Овощи св.(порец,огурец,помидор	20	20	0,26	0	0,94	4,6	1,2	2	5	0,16	0	0,03	1,02	30
ТТК №105	Напиток плодово-ягодный (сорьяч	200	200	0,13	0	20,23	76,86	6,36	2,03	3,88	0,42	0	0,01	0,11	1,85
ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизиров	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
14/м24-96	Фрукты се. (апельсинь,яблоки)	100	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,07	0,22	60
	Итого завтрак			21,78	16,56	101,2	620,3	97,69	51,5	251,5	2,94	0,09	0,49	4	92
19/50-04	Салат из свежты с сыром	100	100	5,73	5,9	9,2	112	197,8	36,5	123,8	1,2	0,03	0,12	1,01	8,95
12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помид	250	250	1,89	3,67	9,605	81,4	38,55	21,7	48,01	1,03	0,02	0,13	0,86	32,9
13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02
ТТК №84	Картофельная запеканка с мясо	200	200	20,56	18,21	34,4	375,5	39,6	65,4	292,1	4,1	0,09	0,53	2,46	34,8
0051/593/04	Соус томатный (томатная пас	25	25	0,25	1	1,67	17,28	1,08	0,78	2,15	0,05	0	0	0,03	0,28
ТТК №37	Напиток из смородины	200	200	0,25	0	25,95	99,76	10,48	1,75	4	0,17	0	0	0,18	3,99
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
	Итого обед			31,74	30,11	100,9	786,7	301,3	137	507,7	7,13	0,15	0,93	5,13	80,9
	Всего за день			53,52	46,67	202,1	1407	399	188	759,2	10,1	0,24	1,43	9,13	173
22/97-04	Завтрак 166 руб.(комплекс №2)														
007/411-96	Овощи св.(порец,огурец,помидор	20	20	0,26	0	0,94	4,6	1,2	2	5	0,16	0	0,03	1,02	30
007/411-96	Бифштекс н/р	53	53	12,72	14,04	0,045	177,2	7,23	14,6	134,6	1,71	0,02	0,19	0,5	0
9/482-96	Капуста тушеная	150	150	3,59	3,83	15,84	111,4	152	30	63,57	0,24	0,02	0,79	0,5	87,7
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	20	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0

ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
14/т24-96	Фрукты с/с (яблоки, апельсины)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого завтрак			19,75	18,14	60,81	477	186,4	61,4	236,5	4,66	0,04	1,1	3,35	137
ТТК №24	Полдник 166 руб.														
	Пицца школьная (колбаса)	60	60	5,93	6,24	21,71	166,1	65,7	8,4	76,8	0,7	0,02	0,1	1,17	1,18
11/705-04	Напиток из шиповника	200	200	0,8	0	26,97	106,7	13,5	4	4	1,65	0	0,2	0,11	2,40
	Напиток молочный "Снежок"	200	200	5,6	5	22	156	340	22	266	0,1	0	0,04	0,14	1,4
14/т24-96	Фрукты с/с (мандарин, апельсин)	100	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,07	0,22	60
	Итого полдник			13,23	11,24	79,08	466,8	453,2	47,4	369,8	2,75	0,02	0,41	1,64	303

Заместитель директора по общественному питанию ИПГ Иванова Е.А.



Н.В. Тарасова



"Соогласовано"
 Директор МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева
 Н.Б. Овёденко

Меню

перспективное меню завтраков и обедов для школьного питания (12-18 лет)
 2 недели (4 день) осенне-летний период

"Соогласовано"
 Председатель Совета школы
 Е.А. Иванова



Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)		Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углеводо (гр)	Всего калори (ккал)	Минеральные вещества									
		Са (мг)	Мг (мг)					Р (мг)	Fe (мг)	А (мг)	В (мг)	Е (мг)	С (мг)				
ТТК №115	Завтрак 166 руб. (1 комплект) Суфле творожное	150	150	20,9	16,2	21,9	321,4	217,7	36	284,5	0,98	0,13	0,44	0,76	0,88		
3/7/69-04	Молоко гаушенное с сахаром	20	20	1,44	1,7	11,2	63	61,4	6,8	43,8	0,04	0,01	0,05	0,03	0,2		
7/6/28-96	Булочка Домашняя	50	50	3,69	6,92	31,2	193,5	7,89	6,27	31,89	0,46	0,01	0,09	2,3	0,07		
14/м/24-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Фрукты се. (мандарин, яблоки, апельсин)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	1,3		
	Итого завтрак			26,63	24,82	90,57	681,9	303	58,1	371,2	3,68	0,14	0,61	3,78	14,2		
ТТК №109	Обед 248 руб. Салат Мозаика	100	100	3,6	10	2,58	117,3	139,3	8	88,75	0,58	0,1	0,14	4,24	39,9		
15/1/32-96	Суп из овощей с помидорами	250	250	1,85	4,27	12,2	95,5	24	21,5	50,47	0,9	0	0,14	3,03	22,3		
13/м/1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02		
0067/303-9	Горбуша припущенная	50	50	1,3	4,27	0,15	91	30	25,5	0,87	1,8	0,04	0,15	1,35	0,15		
0051/593/04	Соус томатный (томат, паста)	50	50	0,52	2,29	3,07	34,56	2,36	1,55	4,3	0,09	0	0,01	0,06	0,55		
6/4/64-96	Рис отварной	180	180	4,64	6,26	50,22	262,9	17,49	13,9	64,48	1,19	0,03	0,08	0,47	0		
3/631-04	Компот из св. яблок	200	200	0,08	0	33,55	126,6	4,48	0	2,4	0,15	0	0,01	0,25	0,96		
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0		
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0		
	Итого			26,75	28,42	121,8	828,5	231,4	81,2	249	5,29	0,18	0,68	9,98	63,8		
	Всего за день			53,38	53,24	212,4	1510	534,4	139	620,2	8,97	0,33	1,29	13,8	78		
22/97-04	Завтрак 166 руб. (2 комплект) Перец сладкий болгарский	20	20	0,26	0	0,94	4,6	1,2	2	5	0,16	0	0,03	1,02	30		
ТТК №78	Комплетта натурал. рубленая (говядина)	50	50	11,8	11,4	0,7	151,8	10,4	16,9	130,2	1,68	0,02	0,19	1,12	0,7		
11/4/70-96	Картофель отварной	100	100	2,046	2,64	19,73	106,1	10,84	23,1	58,7	0,91	0,01	0,17	1,18	20		
ТТК №10	Напиток кофейный на сг. молоке	200	200	1,38	1,64	13,64	71,35	58,39	6,46	41,61	0,05	0,01	0,01	0,04	0,22		
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0		

ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
14/т24-96	Фрукты свежие (яблоки, груши)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого заетрак			18,47	15,95	64,03	459,6	106,8	63,3	268,9	5,34	0,04	0,48	3,69	63,9
	Полдник 166 руб.														
ТТК №115	Суфле творожное	150	150	20,9	16,2	21,9	321,4	217,7	36	284,5	0,98	0,13	0,44	0,76	0,88
	Молоко сгущенное с сахаром	15	15	1,13	1,27	8,4	47,25	4,6	5,1	32,85	0,03	0	0,04	0,02	0,15
3/769-04	Булочка Домашняя	50	50	3,69	6,92	31,2	193,5	7,89	6,27	31,89	0,46	0,01	0,09	2,3	0,07
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
14/т24-96	Фрукты свежие (яблоки, груши)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого			26,32	24,39	87,77	666,1	246,2	56,4	360,2	3,67	0,14	0,6	3,77	14,1

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.



Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева
 И.Б. Овденко

"Согласовано"
 Председатель Совета школы
 [Signature]



"Утверждено"
 И.П. Иванова Е.А.

перспективное меню завтраков и обедов для школьного питания (12-18 лет)
 2 недели (5 день) осенне-летний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)		Выход порции (гр)	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод. (гр)	Всего калории (ккал) в блюде	Минеральные вещества							
		Са (мг)	Мг (мг)						Р (мг)	Fe (мг)	А (мг)	В (мг)	Е (мг)	С (мг)		
7/97-04	Завтрак 166 руб. (1 комплект)	10	10		2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,5	0	0,02	0,04	0,03	0,28
0036/444-0	Плюс по-узбекски	30/150	180		13,77	21,58	42,68	409,4	40,9	38,1	177,8	2,79	0	0,22	2,82	3,3
8/97-04	Огурец консервированный	20	20		0,56	0	0,26	3,8	5	0	4	0,24	0	0	0,02	0
ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	200		1,38	1,64	13,64	71,35	58,39	6,46	41,61	0,05	0,01	0,01	0,04	0,22
ТТК №11	Хлеб в/с	20	20		1,52	0,12	10,46	46,6	4	2,8	13	0,18	0	0,03	0,33	0
ТТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15		1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
	Итого завтрак				20,93	26,25	74	599,5	216,8	54,3	309,4	3,6	0,03	0,34	3,41	3,8
	обед 248 руб.															
4/20-04	Салат из св.помидор. и огурцов*	100	100		0,7	9,99	2,86	103,9	13,18	1,4	36,95	0,49	0	0,06	5,82	12
4/129-96	Рассолыник Лениградский	250	250		2,58	4,3	19,4	124,5	19,8	26,5	71,05	1,18	0	0,15	3,12	16
13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5		0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02
ТТК №111	Рулетик "Теструшка" в сливочн.	75/40	105		19,15	15,4	8,4	311,8	123,4	40,3	231,2	1,77	0,13	0,37	1,96	44,6
1/472-96	Пюре картофельное	180	180		3,92	5,6	31,64	185	49,57	39,4	115,1	1,44	0,03	0,31	1,55	31,1
20/523-04	Капуста отварная брокколи	25	25		0,5	0,65	1,42	13,3	22,6	4,25	8,3	0,01	0	0,13	0,04	12,5
ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	200		1,33	0	37,3	144,4	8,05	0	4,59	0,21	0	0,05	0,14	1,58
ТТК №11	Хлеб в/с	20	20		1,52	0,12	10,46	46,6	4	2,8	13	0,18	0	0,03	0,33	0
ТТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15		1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
	Итого				30,86	37,24	118,5	972,1	249,4	122	501,6	5,63	0,18	1,2	13,1	118
	Всего за день				51,79	63,49	192,5	1572	466,2	176	811	9,23	0,21	1,54	16,5	122
	Завтрак 166 руб. (2 комплект)															
7/97-04	Сыр порц	15	15		4,02	4,095	0	54,15	156	0	81,75	0	0,03	0,06	0,05	0,42
ТТК №95а	Суфле из филе курицы	100	100		22,28	19,9	1,04	277,9	36,98	42,9	279	2,38	0,2	0,4	1,2	0,03
0051/6/593	Соус томатный (с помидорамц)	25	25		0,25	1	1,67	17,28	1,08	0,78	2,15	0,05	0	0	0,03	0,03
5/463-96	Гречка отварная	150	150		7,01	4,78	37,56	207,7	39,65	54,2	165,4	4,43	0,02	0,4	3,77	0

7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,9	6	4,2	19,5	0,27	0	0,05	0,5	0	0	0	0	0	0
TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак			37,06	30,14	77,89	717,2	244,2	109	566,3	7,47	0,25	0,96	5,72	0,48					
7/701-96	Полдник 166 руб.																			
	Сосиска запеченная в масле	100	100	10,9	16,95	31,6	314,1	31,4	20,5	131,1	1,51	0,03	0,13	2,26	0					
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Напиток "Снежок"	200	200	5,6	5	22	156	340	22	266	0,1	0	0,04	0,14	1,4					
14/т24-96	Фрукты свежие (яблоки, груши)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13					
	Итого полдник			17,1	21,95	79,87	574,1	387,4	51,5	408,1	3,81	0,03	0,2	3,09	14,4					

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.



Н.В. Тарасова