

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

Меню на 23 октября 2023 г. (безглютеночная диета)

Школа МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Отд./корп

День

23.10.2023



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	80,68	286,8	15,1	24,3	2,2
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	25	18,15	5,75	0,33	0	1,18
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/лт24-96	Груша	115	54,09	53,13	0,506	0	13,53
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	50	13,77	417,68	16,191	24,315	34,48
	2 блюдо	ТТК №78	Коллекта натуральная рубленая	50	95,68	151,76	0,32	0	1,45
	2 блюдо	0050/206/96	Морковь с эггоришком в молочн.со	112	23,74	102,39	1,8	11,4	0,7
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	8,9
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
Обед 238 руб.	Фрукты	14/лт24-96	Яблоко св.	120	19,73	55,2	0,48	0	13,6
	Холодн.закус	5а/22-04	Салат из св.помид.с перцем*	60	20,83	388,35	15,215	17,915	42,22
	Первое бл	11/135-96	Суп картоф. с фрикадельками	25/250	60,92	64,4	0,48	5,99	2,2
	1 блюдо	13/лт.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	161,54	7,96	5,39	21,5
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	106,95	177,2	0,14	1	0,018
Итого	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	3,57	17,28	0,25	14,04	0,045
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	13,67	207,72	7,01	4,78	1,67
	Сладкое блюдо	ТТК №104	Кисель витамин. "Виташка"	200	22	95	0	0	37,56
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	7,76	42	0,16	0,004	23,5
	Итого				238	775,39	28,72	32,204	94,293

Зам. директора по О.П.

Н.В. Тарасова

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

Меню на 24 октября 2023 г (безплотеновая диета)



Школа	МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева	Отд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо					24.10.2023											
									Завтрак	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	20	2,86	2	0,14	0	0,36	
									Комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	ТТК №1	Котлетта по-волжски без панирове	75	78,59	295,2	13,87	24,64	4,8	
										Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	23,42	154,3	3,26	4,69	26,3	
										Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97	
										Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,35	14	0,055	0,015	2,6	
										Фрукты	1/472-96	Груша	100	48	42	0,4	0	10,7	
												Итого		160	565,5	17,925	29,345	59,73	
										Завтрак	Холодн.закус	8/97-04	Томидоры свежие	35	9,67	4,9	0,21	0	1,02
										Комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	0/067/303-96	Горбуша припущенная	100	92,52	180,6	25,7	8,54	0,29
Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,72	219,37	3,87	5,25	41,8											
Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97											
Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2											
Фрукты	1/472-96	Яблоко св.	170	29,71	78,2	0,68	0	19,21											
		Итого		160	569,07	30,77	13,82	82,49											
Обед 238 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-шекински	100	25,42	103,04	0,68	9,99	2,64										
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	12,15	76,02	1,85	1,68	13,12										
	Первое бл	1/278-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0										
	2 блюдо	0/06/479-97	Биточки по-белорусски	75	130,93	200,64	15,75	13,66	1,09										
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,72	219,37	3,87	5,25	41,8										
	Сладкое бл	ТТК №39	Компот из яблок и груш	200	15,6	106,56	0,16	0	28,23										
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	9,96	42	0,16	0,004	7,8										
			Итого		238	777,55	25,494	32,564	94,68										

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова

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

Меню на 25 октября 2023 г. (Безглютенная диета)



Школа	МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева										
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День	
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №85	Грудина из творога с рисом	150	92,79	344,6	22,34	15,78	28,9	25.10.2023	
	2 блюдо		Молоко сухое с сахаром	20	10,17	63	1,44	1,7	11,2		
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97		
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,26	28	0,11	0,03	5,2		
	Фрукты	14/м24-96	Груша	100	48	42	0,4	0	10,7		
	Итого					160	535,6	24,49	17,51		70,97
Завтрак комплекс №2 160руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	14,85	4,6	0,26	0	0,94	25.10.2023	
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	106,95	177,2	12,72	14,04	0,045		
	2 блюдо	0049/214/96	Морковь, тушеная с рисом	125	19,94	150,67	2,26	6,37	22,4		
	Напиток	ТТК №11	Напиток из узюма	200	15,09	148,97	0,909	0	38,72		
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,17	14	0,055	0,015	2,6		
	Итого					160	495,44	16,204	20,425		64,705
Обед 238 руб.	Холодн.закус	19/50-04	Салат из свежеты с сыром	100	26,55	112	5,73	5,9	9,2	25.10.2023	
	Первое бл	19/138-04	Суп картофельный с пшеном	250	14,24	106,4	2,4	2,4	19		
	Первое бл	20/м17-96	Филе птицы отварное для 1 блюда	10	11,92	36,6	3,52	2,46	0,08		
	2 блюдо	04/1437-04	Гуляш из говядины	50/75	133,17	215,2	15,7	14,8	4,96		
	Гарнир	8/482-96	Калюста тушеная	50	7,19	41,3	1,17	1,76	5,27		
	Гарнир	2/472-96	Пюре картофельное	100	15,59	102,8	2,18	3,1	17,58		
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	16,9	99,76	0,25	0	25,95		
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	20	12,44	56	0,22	0,06	10,4		
	Итого					238	770,06	31,17	30,48		92,44

Зам. директора по ОП

Н.В. Тарасова

Тарасова

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

Меню на 26 октября 2023 г. (безглютеновая диета)

Школа

МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Отд./корп

День

26.10.2023



Утверждено
 Индивидуальный предприниматель
 А.И. Иванова
 Е.А. Иванова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	2/19-04	Салат из св. помидоров*	100	27,15	102,64	0,55	9,99	2,64
	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	50	46,26	90,3	12,85	4,27	0,15
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	15,25	106,14	2,046	2,64	19,73
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Груша	135	64,26	56,7	0,54	0	14,45
Завтрак Комплекс №2 160 руб.			Итого		160	427,78	16,241	16,915	54,54
	Доп.гарнир	8/97-04	Огурец свежий	50	7,14	5	0,35	0	0,9
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	106,95	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	13,67	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	11/705-04	Напиток из шиповника	200	12,64	106,7	0,8	0	26,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
Обед 238 руб.	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	16,3	46	0,4	0	11,3
			Итого		160	614,4	23,125	20,195	89,055
	Холодн.закус	ТТК №82	Салат "Уральский"(св.капуста)	100	14,22	120,6	1,93	10,04	5,9
	Первое бл	6/157-04	Солянка Домашняя (колбаса)	250	57,94	155,4	7,3	9,89	8
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное (без муки)	40/50	110,83	164,71	13,12	11,16	3,13
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	21,19	262,85	4,64	6,26	50,22
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	15	4,18	2,1	0,09	0	0,44
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	17,44	102,01	0,2	0	26,78
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	15	9,9	42	0,16	0,004	7,8
		Итого		238	859,92	27,58	38,354	102,288	

Зам. директора по О.П.

Н.В. Тарасова

Н.В. Тарасова

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

Меню на 27 октября 2023 г. (безалкогольная диета)

Школа МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Отд./корп



Утверждено
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

День 27.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	4,28	3	0,21	0	0,34
	2 блюдо	ТТК №60	Сарделька "Рябушка" трилуц.	75	60,26	198,9	9,22	15,86	5,12
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	22,43	78,9	2,9	3,8	8,6
	Сладкое бл	3/631-04	Компот из св яблок	200	11,31	126,56	0,08	0	33,55
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
комплекс №1 160 руб.	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	165	58,42	62,7	1,49	0	13,86
			Итого		160	484,06	13,955	19,675	64,07
Завтрак комплекс №2 160 руб.	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	83,91	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	15,25	106,14	2,046	2,64	19,73
	Доп. гарнир	8/97-04	Огурец консервированный	30	14,85	5,7	0,84	0	0,39
	Напиток	8/627-96	Чай с лимонном	200/7	6,18	60	0,3	0	15,22
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	102	36,51	39,9	0,95	0	8,82
			Итого		160	481,08	24,441	14,805	63,65
Обед 238 руб.	Холодн.закус	4/20-04	Салат из св.помидор. и огурцов*	100	20,09	103,94	0,7	9,99	2,86
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и ар	250/20	13,2	220,97	8,35	4,2	39,7
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	0014/417-96	Комплета по-хлыновски (без паниц	80	106,31	233,44	13,52	16,77	7,56
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	34,28	181,5	3,15	9,6	27,75
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	5,31	2,8	0,12	0	0,58
	Сладкое бл	12/638-04	Компот из кураги	200	19,39	129,2	1,04	0	33,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	20	13,2	56	0,22	0,06	10,4
			Итого		238	957,77	30,124	42,6	121,99

Заместитель директора по ОП

Н.В.Т.

Н.В. Тарасова