

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

Меню на 23 октября 2023 г. (сахарный диабет)

Школа МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Отд./корп



Иванова
 Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова
 День

23.10.2023

Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	4/20-04	Салат из св.помидор и огурцов*	100	20,09	103,94	0,7	9,99	2,86
	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	80,68	286,8	15,1	24,3	2,2
	Напиток	7/628-96	Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	142	51,1	55,1	1,3	0	10,92
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Итого		160	474,84	17,41	34,32	21,18
	2 блюдо	ТТК №78	Помидоры свежие	50	13,77	7	0,32	0	1,45
	2 блюдо	0050/206/96	Комплет натуральная рубленая	50	95,68	151,76	11,8	11,4	0,7
	Напиток	7/628-96	Морковь с зеброшком в молочн.со	112	23,74	102,39	2,36	6,5	8,9
	Хлеб		Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
Обед 238 руб.	Фрукты	14/т24-96	Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Яблоко св.	110	18,68	50,6	0,44	0	12,4
			Итого		160	340,75	15,23	17,93	28,65
	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид. с перцем	100	34,73	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	11/135-96	Суп картоф. с фрикадельками	25/250	60,92	161,54	7,96	5,39	21,5
	1 блюдо	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0011/476-97	Комплет Домашняя (яйцо)	75	77,06	343,35	15,56	17,27	33,3
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	3,57	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	16,36	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	7/628-96	Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	20	13,2	56	0,22	0,06	10,4
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	165	28,33	75,9	0,66	0	18,6
			Итого		238	1038,16	34,59	40,85	136,388

Зам. директора по О.П.

Иванова

Н.В. Тарасова



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

Меню на 24 октября 2023 г (сахарный диабет)



ИВАНОВА
 Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	4,28	3	0,21	0	0,34
	Гарнир	1/472-96	Комплетта по-волжски (горбуша)	75	78,59	295,2	13,87	24,64	4,8
	Напиток	7/628-96	Пюре картофельное	150	23,42	154,3	3,26	4,69	26,3
	Хлеб		Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
	Фрукты	14/м24-96	Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Итого		Груша	102	48,88	42	0,4	0	10,7
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	9,67	509,5	17,995	29,345	44,74
	Гарнир	6/464-96	Горбуша припущенная	100	92,52	180,6	25,7	8,54	1,02
	Напиток	7/628-96	Рис отварной	150	17,72	219,37	3,87	5,25	0,29
	Хлеб		Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	41,8
	Фрукты	14/м24-96	Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Итого		Яблоко се.	207	35,26	95,22	0,83	0	23,4
Обед 238 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-шекински	100	160	515,09	30,865	13,805	69,11
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	12,15	103,04	0,68	9,99	2,64
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	13,12
	2 блюдо	006/479-97	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0
	Гарнир	6/464-96	Биточки по-белорусски	75	130,93	200,64	15,75	13,66	0,36
	Хлеб	За/631-04	Рис отварной	150	17,72	219,37	3,87	5,25	1,09
Итого			Компот из св яблок (без сахара)	200	7,76	41,4	0,09	0	41,8
			Хлебцы злаковые (гречневые)	20	13,2	56	0,22	0,06	10,8
			Итого		238	746,89	25,764	34,62	80,21

Зам. директора по ОГ

Н.В. Тарасова

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

Меню на 25 октября 2023 г. (сахарный диабет)



Школа	МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева				Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	г	руб.	ккал	г	г	г
Завтрак Комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	20/49-04	Салат из моркови	100		10,35	50,4	1,25	0,096	11,71
	2 блюдо	0052/297-96	Запеканка из творога (яйцо, манна)	150		106,04	385	25,89	19,36	31,4
	Сладкое бл	За631-04	Компот из се груш (без сахара)	200		21,71	18,9	0,18	0	4,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5		3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко се.	110		18,6	50,6	0,44	0	12,4
			Итого			160	518,9	27,815	19,471	62,91
Завтрак Комплекс №2 160руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	35		24,98	8,05	0,46	0	1,65
	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	7/628-96	Чай без сахара	200		1,53	1	0,2	0	0
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10		6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Итого			160	364,92	15,75	20,44	29,295
Обед 238 руб.	Холодн.закус	19/50-04	Салат из свежлы с сыром	100		26,55	112	5,73	5,9	9,2
	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 тлцы отварное для 1 блюд	10		11,92	36,6	3,52	2,46	0,08
	2 блюдо	041/437-04	Гуляш из говядины	50/75		133,17	215,2	15,7	14,8	4,96
	Гарнир	8/482-96	Калуста 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	7/628-96	Чай без сахара	200		1,53	1	0,2	0	0
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15		9,9	42	0,16	0,004	7,8
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко се.	105		17,91	48,3	0,42	0	11,87
				Итого			238	705,6	31,48	30,424

Зам. директора по ОТ

Н.В. Тарасова

Н.В. Тарасова

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

Меню на 26 октября 2023 г. (сахарный диабет)

Школа

МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Отд./корп



Е.А. Иванова

День

26.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Томидоры свежие	25	6,89	3,5	0,15	0	0,72
	2 блюдо	ТТК № 71	Биточки из пшцы, запечен. с сыр	80	75,02	240,3	11,3	17,98	8,6
	Гарнир	14/471-96	Картофель в молоке	150	23,75	160,43	4,076	3,76	29,29
	Напиток	7/628-96	Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
	Хлеб	14/м24-96	Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты		Груша	103	49,51	42	0,4	0	10,7
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Итого		160	461,23	16,181	21,755	51,91
	2 блюдо	007/411-96	Томидоры свежие	50	7,14	7	0,32	0	1,45
	Гарнир	5/463-96	Бифштекс нр	53	106,95	177,2	12,72	14,04	0,045
	Напиток	11а/705-04	Гречка отварная	150	13,67	265,5	8,8	6,14	47,24
	Хлеб		Отвар из шпелника (без сахара)	200	10,4	50,6	0,8	0	12
	Фрукты	14/м24-96	Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
Обед 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №82	Итого		160	50,6	0,44	0	12,4
	Первое бл	6/157-04	Салат "Уральский"(св.капуста)	100	14,22	564,9	23,135	20,195	75,735
	Первое бл	13/м.1-04	Солянка Домашняя (колбаса)	250	57,94	120,6	1,93	10,04	5,9
	2 блюдо	004/433-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	155,4	7,3	9,89	8
	Гарнир	6/464-96	Мясо тушеное	40/50	110,83	10,25	0,14	1	0,018
	Напиток	7/628-96	Рис отварной	180	21,19	164,71	13,12	11,16	3,13
	Хлеб		Чай без сахара	200	1,53	262,85	4,64	6,26	50,22
	Фрукты	14/м24-96	Хлебцы злаковые (гречневые)	20	13,2	1	0,2	0	0
			Яблоко св.	100	16,79	56	0,22	0,06	10,4
			Итого			238	816,81	27,95	38,41

Зам.директора по О.П.

Н.В. Тарасова

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

Меню на 27 октября 2023 г. (сахарный диабет)

МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Отд./корп



И.В. АЛЮБОВА
 Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова
 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" трилиц.	75	60,26	198,9	9,22	15,86	5,12
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	11,02	204,02	5,37	4,27	38,4
	Сладкое бл	За631-04	Компот из све яблок (без сахара)	200	7,76	41,4	0,09	0	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	135	70,08	51,3	10,8	0	11,6
Завтрак	Итого				160	526,62	25,8	20,16	71,46
	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	7/628-96	Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
Комплекс №2 160 руб.	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	105	37,5	39,9	0,95	0	8,82
	Итого								
	Холодн. закус	4/20-04	Салат из св. помидор. и огурцов*	100	159,64	436,08	24,396	14,82	51,03
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и зр	250/20	20,09	103,94	0,7	9,99	2,86
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	13,2	220,97	8,35	4,2	39,7
	2 блюдо	0014/417-96	Компота по-хлыновски (ябло, г-св)	80	26,22	29,92	3,024	1,98	0
Обед 238 руб.	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	106,31	233,44	13,52	16,77	7,56
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	3,57	17,28	0,25	1	1,67
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	34,28	181,5	3,15	9,6	27,75
	Сладкое бл	12а/638-04	Напиток из кураги (без сахара)	200	5,13	2,8	0,12	0	0,58
	Хлеб		Напиток из кураги (без сахара)	200	16	54,4	1,04	0	13,18
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	20	13,2	56	0,22	0,06	10,4
Итого					238	900,25	30,374	43,6	103,7

Заместитель директора по ОП

(Handwritten signature)

Н.В. Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева
 Школа МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Меню на 23 октября 2023 г. (для фрушетного стола 11 класса)



Утверждено
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова
 День 23.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодн. закуск	Ба/22-04	Салат из св. помид. с перцем*	60	20,83	64,4	0,48	5,99	2,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	140	23,8	64,4	0,56	0	15,82
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	13,96	113,78	2,63	3,53	18,97
	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	80,68	286,8	15,1	24,3	2,2
	Холодн. закуск	22/97-04	Перец сладкий болгарский	25	18,15	5,75	0,33	0	1,18
	2 блюдо	0011/476-97	Компота Домашняя (ябло)	75	77,06	343,35	15,56	17,27	33,3
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паста)	25	3,57	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	11,02	204,02	5,37	4,27	38,4
	Сладкое блюдо	ТТК №104	Кусель витамин. "Витлошка"	200	22	95	0,2	0	23,5
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	ТТК №21	Плошка с сахаром	50	6,87	177,09	4,18	5,25	30,18
	Мучные изд.	ТТК №14	Булочка Ромашка	50	7,43	176,5	4	4,8	31,18
			Итого						
					0	0	0	0	0
			Итого						
					0	0	0	0	0
			Итого						
					0	0	0	0	0

Зам. директора по О.П. Н.В. Тарасова

Согласовано

Директор МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Н.Б. Овденко

Н.Б. Овденко

Меню на 24 октября 2023 г (для фрешетного стола 11 класс)

Школа

МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Прием пищи

Раздел

№ рец.

Блюдо

Отд./корп

Цена

Калорийность

Белки

Жиры

Углеводы

24.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс №1 160 руб.	Холодн. закуск	1/60-04	Салат по-шекински	100	25,42	103,04	0,68	9,99	2,64
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	100	36	30,4	0,72	0	6,72
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	12,15	76,02	1,85	1,68	13,12
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	006/479-97	Биточки по-белорусски	50	86,64	133,76	10,49	9,11	0,73
	2 блюдо	ТТК №1	Комплетта по-воложки (горбуша)	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
	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
	Сладкое бл	ТТК №39	Компот из яблок и груш	200	15,6	106,56	0,16	0	28,23
Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,23	34,95	1,14	0,09	7,845	
Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64	
Мучные изд.	1/773-04	Булочка Венушка	50	5,26	157,4	4,29	4,9	25,71	
Мучные изд.	3/769-04	Булочка Домашняя	50	5,72	193,48	3,69	6,92	31,2	
			Итого		314,53	1594,23	45,04	68,39	208,723
			Итого		0	0	0	0	0
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОТ

Н.В. Тарасова



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

Меню на 25 октября 2023 г. (для фрешетного стола 11 класс)

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель предприятия
 Е.А. Иванова

Школа	МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева											
Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День 25.10.2023	
160 руб.	Холодн. закуск	16/43-04	Салат из б/к капусты с морковью	100	11,29		89,07	1,55	5,01	9,96		
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко се.	136	23,14		62,1	0,54	0	15,25		
	Первое бл	19/138-04	Суп картофельный с пшеном	250	14,24		106,4	2,4	2,4	19		
	2 блюдо	0052/297-96	Запеканка из творога (яйцо, манна)	150	106,04		385	25,89	19,36	31,4		
	2 блюдо	ТТК №33	Молоко саушенное с сахаром	20	10,17		63	1,44	1,7	11,2		
	2 блюдо	ТТК № 56а	Филе из птицы тушеное в соусе(л)	85/50	96,14		178,2	9,58	10,53	11,95		
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	50/50	69,54		178,2	12,73	12,68	3,36		
	Гарнир	8/482-96	Капуста тушеная	150	11,02		204,02	5,37	4,27	38,4		
	Гарнир	2/472-96	Пюре картофельное	50	7,19		41,3	1,17	1,76	5,27		
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	100	15,59		102,8	2,18	3,1	17,58		
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	16,9		99,76	0,25	0	25,95		
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	3,78		58	0,2	0	14,97		
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	200	16,9		99,76	0,25	0	25,95		
Хлеб рж/шпш	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	20	1,61		46,6	1,52	0,12	10,46			
Мучные изд.	ТТК №31	Плюшка с маком	10	0,7		21,5	0,68	0,12	4,64			
Мучные изд.	ТТК №13	Булочка Орлеанальная	50	9,11		154	4,07	5,1	22,7			
			Итого	50	5,26		176,3	3,99	4,84	31,18		
			Итого			0	0	0	0	0		
			Итого			0	0	0	0	0		

Зам. директора по ОП

Н.В. Тарасова



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

Меню на 26 октября 2023 г. (для фрешетного стола 11 класс)

Школа МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Отд./корп



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

26.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Холодн. закус	20/49-04	Салат из моркови	100	10,35	50,4	1,25	0,096	11,71
	Холодн. закус	ТТК №82а	Салат "Уральский" (св. капуста, кор	60	8,16	72,36	1,16	6,024	3,54
	Первое бл	6/157-04	Солёнка Домашняя (колбаса)	250	57,94	155,4	7,3	9,89	8
	Первое бл	13/м 1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0047/460-96	Копченая рубленая из филе птицы	75	59,41	231,75	16,57	17,85	7,5
	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	50	46,26	90,3	12,85	4,27	0,15
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная пасс	25	3,57	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	23,42	154,3	3,26	4,69	26,3
	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
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	17,44	102,01	0,2	0	26,78
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб ржлшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	1/773-04	Булочка Венушка	50	5,26	157,4	4,29	4,9	25,71
Мучные изд.	ТТК №14	Булочка Ромашка	50	7,43	176,5	4	4,8	31,18	
		Итого							
		Итого			0	0	0	0	0
		Итого			0	0	0	0	0

Зам. директора по О.Г.

Н.В. Тарасова

