



Меню на 18 декабря 2023 г. (безглютеновая диета, 1 смена)



Школа МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева

Отд./корп

День

18.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 238 руб.	Холодн. закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0020/413-04	Колбаса отварная	30	24,3	75,6	3,51	6,84	0
	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	27,43	229,15	5,36	10,92	29,1
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
Завтрак 2 компллекс 160 руб	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	225	80,18	85,5	2,02	0	18,9
	Холодн. закус	7/97-04	Итого		160	530,4	15,22	21,885	68,17
	2 блюдо	0062/463-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	Гарнир	20/523-04	Тертелли из говядины с рисом (па)	75/30	100,76	156,87	11,53	9,29	7,25
	Доп. гарнир	8/97-04	Капустя отварная	150	19,96	78,9	2,9	3,8	8,6
	Напиток	ТТК №10	Помидоры свежие	15	5,23	2,1	0,09	0	0,44
	Хлеб		Напиток кофейный на сг. молоке	200	12,91	71,35	1,38	1,64	13,64
			Хлебцы злаковые (зречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	377,37	19,975	18,84	32,53
			Холодн. закус	Салат из моркови	100	10,31	50,4	1,25	0,096
		1/120-96	Щи из св.капусты с карт., помидор	250	20,99	81,4	1,89	3,67	9,605
		12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0
		13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
		002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	111,3	160,75	12,59	10,76	3,59
		4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	10,33	244,82	6,44	5,1	46,08
		5/646-96	Напиток апельсиновый	200	11,31	98,12	0,198	0	25,8
			Напиток апельсиновый	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Хлебцы злаковые (зречневые)	120	37,31	50,4	0,48	0	12,84
			Груша						
			14/м24-96	Итого		238	754,06	26,122	22,636

Зам. директора по ОП ИГТ Иванова Е.А.

Н.В. Тарагова



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

Меню на 19 декабря 2023 г (безплотеновая диета, 1 смена)

Отд./корп



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова
 День 19.12.2023

Примен. выдел.	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб	2 Блюдо	ТТК №49	Оладьи из пшена (яйцо) без муки	75	72,52	239,6	20,01	16,99	1,67
	Гарнир	1/4/72-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	40	24,38	9,2	0,52	0	1,88
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб	14/м24-96	Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты		Яблоко св.	175	34,46	80,5	0,7	0	19,8
Завтрак комплекс №2 160 руб			Итого		160	555,6	24,745	21,695	67,22
	2 Блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	137,76	148,6	15,1	9,9	0
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	439,97	19,225	15,165	59,37
Обед 238руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-цеклински	60	19,34	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Пензенский(помид.	250	20,19	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	13/м 1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 Блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	137,76	148,6	15,1	9,9	0
	2 Блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный без муки (с помид	30	7,27	20,78	0,3	1,08	2
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	Сладкое бл	4/639-04	Компот из сухофруктов	200	7,83	129,4	1,04	0	33,56
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	19,12	46	0,4	0	11,3
				Итого		238	798,95	24,09	28,55

Зам. директора по О.П.

Н.В.Тарасова



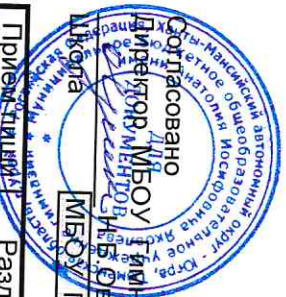
Меню на 20 декабря 2023 г. (безглютенная диета, 1 смена)
 Директор МБОУ гимназия им. А.И.Яковлева
 Н.В.Тарасова

Утверждено
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Шаг	МБОУ гимназия им. А.И.Яковлева	Отд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	День
Прим. ппц	Раздел	№ рещ.							20.12.2023
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	10	11,89	36,1	2,68	2,73	0	
	2 блюдо	ТТК №68	80	100,99	278,05	13,3	24,9	0	
	Гарнир	11/470-96	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73	
	Холодн.закус	8/97-04	15	5,2	2,1	0,09	0	0,44	
	Напиток	7/628-96	200	3,65	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		5	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/т24-96	110	21,36	50,6	0,44	0	12,4	
	Итого			160	544,99	18,811	30,285	50,14	
	Холодн.закус	8/97-04	15	5,2	2,1	0,09	0	0,44	
	2 блюдо	007/411-96	53	112,35	177,2	12,72	14,04	0,045	
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Гарнир	0049/214/96	125	16,69	150,6	2,26	6,37	22,4	
	Напиток	7/628-96	200	3,65	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		5	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/т24-96	100	18,81	46	0,4	0	11,3	
	Итого			160	447,9	15,725	20,425	51,755	
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №80	100	27,94	109,2	1,98	7,49	8,84	
	Первое бл	5/111-04	250	16,97	100,75	3,8	1,84	16,93	
	Первое бл	12/т8-96	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0	
	Первое бл	13/т.1-04	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018	
	2 блюдо	ТТК №78	50	101,08	151,76	11,8	11,4	0,7	
	2 блюдо	0051/593/04	50	5,85	34,56	0,52	2,29	3,07	
	Гарнир	20/523-04	150	19,96	78,9	2,9	3,8	8,6	
	Напиток	7/628-96	200	3,65	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		10	6,6	28	0,11	0,03	5,2	
	Сок		200	26,1	94	1	0	23,4	
Итого			238	695,34	25,474	29,83	81,728		

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Сотдасовано
Директор МБОУ
Л.И. Давыдова
МБОУ «Гимназия им. А.И. Яковлева»
г. Давлеканово, ул. С.В. Введенко

Меню на 21 декабря 2023 г. (безглютеновая диета, 1 смена)

МБОУ «Гимназия им. А.И. Яковлева»

Отд./корп



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А. Иванова
День

21.12.2023

Пример типичной	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	91,31	286,8	15,1	24,3	2,2
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	30	10,4	4,2	0,18	0	0,87
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Мандарины	165	51,34	62,7	1,32	0	14,19
	Итого				160	425,7	16,855	24,315	34,83
Завтрак комплекс №2 160руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,88	36,1	2,68	2,73	0
	2 блюдо	ТТК №78	Комплетта натуральная рубленая	50	101,09	151,76	11,8	11,4	0,7
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	6,94	2,8	0,12	0	0,58
	гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	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/м24-96	Яблоко св.	100	19,4	46	0,4	0	11,3
	Итого				160	414,8	17,301	16,785	49,88
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	ТТК 88а	Салат свекольный с огурц (свежий)	60	14,61	36,05	1,24	1,5	4,5
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	11,95	95,5	1,85	4,27	12,2
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	003/394-96	Жаркое по-домашнему	50/125	148,78	284,33	17,35	14,89	21,46
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	25	15,18	5,75	0,33	0	1,18
	Сладкое бл	ТТК №39	Комлот из яблок и груш	200	13,02	106,56	0,16	0	28,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	5	2,31	14	0,055	0,015	2,6
	Итого				238	592,61	24,289	24,655	70,53

Зам. директора по ОП

Н.В. Тарасова



Согласовано
 Директор ИМБОУ
 И.А. Яковлева
 № 10/2023
 14.12.2023
 И.А. Овденко

Меню на 22 декабря 2023г (безглютенная диета, 1 смена)



ИВАНОВА
 Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	День			
								Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №1	Комплетта по-волжски без панир	75	83,14	295,2	13,87	24,64	4,8		
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8		
	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	18,03	3	0,21	0	0,34		
	Напиток	ТТК №54	Напиток арбушный с черной смор	200	15,27	102,26	0,15	0	27,03		
	Хлеб		Хлебы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6		
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	130	24,97	59,8	0,52	0	14,7		
		Итого			160	693,63	18,675	29,905	91,27		
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	18,03	3	0,21	0	0,34		
	2 блюдо	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	100,88	277,5	14,48	23,95	0,58		
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	207,72	7,01	4,78	37,56		
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97		
	Хлеб		Хлебы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6		
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	115	22,94	48,3	0,42	0	11,87		
		Итого			160	608,52	22,375	28,745	67,92		
Обед	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св. помид. с перцем	100	36,73	107,34	0,8	9,99	3,66		
	комплекс №1	1/120-96	Щи из св. капусты с картофелем	250	11,6	81,4	1,89	3,67	9,605		
	238 руб.	Первое бл	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0		
		2 блюдо	Филе индейки, запеченное под соус	60/40	107,17	239,7	18,35	16,1	2,5		
		Гарнир	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3		
		Сладкое бл	Компот из апельсинов	200	29,78	131,2	0,45	0	34,14		
	Хлеб		Хлебы злаковые (гречневые)	5	3,48	14	0,055	0,015	2,6		
		Итого			238	757,86	27,829	36,445	78,805		

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова