

Согласовано Меню на 06 октября 2023 г. (сахарный диабет)

Директор МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева

А.И.Яковлева Н.Б. Овденко

Школа

МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева

Отд./корп

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День 06.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №1	Котлета по-волжски	75	70,06	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
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	40	8,98	5,6	0,24	0	1,16
	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	115	49,41	43,7	1,03	0	9,66
			Итого		160	527,8	18,71	29,36	47,12
Завтрак комплекс №2 160 руб.	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	86,49	151,76	11,8	11,4	0,7
	Гарнир	ТТК №29	Рис с овощами	150	26,44	168,25	3,28	5,67	42,06
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	25	5,42	3,5	0,15	0	0,72
	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	Груша	100	33,52	42	0,4	0	10,7
			Итого		160	394,51	15,94	17,1	59,38
Обед 238 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	100	25,29	103,04	0,68	9,99	2,64
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	13,72	113,78	2,63	3,53	18,97
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	ТТК № 56	Филе из птицы тушеное в соусе(п)	75/50	99,18	242,2	18,88	16,98	3,5
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	20,8	262,85	4,64	6,26	50,22
	Напиток	7/628-96	Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
			Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Апельсин	110	47,32	41,8	0,99	0	9,24
			Итого		238	822,59	31,154	38,77	89,77

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова

Согласовано

Директор МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева
Школа

Н.Б.Овденко

МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева

Отд./корп

Меню на 05 октября 2023 г. (сахарный диабет)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

05.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	0060/362-04	Пудинг из творога (без изюма)	135	86,91	334,75	22,14	15,7	26,9
	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	155	64,96	60,8	1,44	0	13,44
Завтрак комплекс №2 160руб.	Холодн.закус	8/97-04	Итого		160	424,55	23,89	15,73	45,54
	2 блюдо	007/411-96	Помидоры свежие	40	8,98	5,6	0,24	0	1,16
	2 блюдо	0049/214/96	Бифштекс н/р	53	96,85	177,2	12,72	14,04	0,045
	Напиток	7/628-96	Морковь ,тушеная с рисом	125	19,82	144,3	2,3	5,6	22,4
	Хлеб		Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
	Фрукты	14/т24-96	Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
Обед 238 руб.	Фрукты		Яблоко св.	168	26,22	75,9	0,66	0	18,6
	Холодн.закус	5/22-04	Итого		160	432	16,23	19,67	47,405
	Первое бл	7/132-96	Салат из св.помид.с перцем	100	25,45	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	12/т8-96	Суп из овощей	250	11,92	95,5	1,85	4,27	12,2
	Первое бл	13/т. 1-04	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	003/394-96	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	Доп.гарнир	8/97-04	Жаркое по-домашнему	50/125	129,16	284,33	17,35	14,89	21,46
	Напиток	7/628-96	Кукуруза консервированная	5	2,6	2,05	0,16	0,01	0,36
	Хлеб		Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
	Фрукты	14/т24-96	Хлебцы злаковые (гречневые)	20	13,2	56	0,22	0,06	10,4
			Яблоко св.	165	25,98	75,9	0,66	0	18,6
			Итого		238	672,54	24,544	33,2	67,04

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова

Н.В.Тарасова

Меню на 04 октября 2023 г. (сахарный диабет)

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

Школа МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева

Отд./корп

Утверждено
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

04.10.2023
 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 160руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0	
	2 блюдо	ТТК №66	Тефтели из курицы тушеные в со	80/40	64,57	237,7	9,53	15,67	15,5	
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	15,93	207,72	7,01	4,78	37,56	
	Доп.гарнир	8/97-04	Огурец свежий	30	7,96	3	0,21	0	0,34	
	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	Груша	126	45,57	54,6	0,52	0	13,91	
			Итого		160	586,17	21,6	24,575	72,51	
Завтрак комплекс №2 160 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0	
	2 блюдо	ТТК №74	Биф рубленый из индейки	80	81,05	216,24	15,58	16,27	1,9	
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	27,11	137,54	2,8	6,4	16,78	
	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	Яблоко св.	165	25,87	75,9	0,66	0	18,6	
				Итого		160	512,83	23,37	26,795	42,48
Обед 238 руб	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	60	12,83	8,4	0,36	0	1,74	
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский	25/250	61,43	157,18	9,52	5,6	16,94	
	Первое бл	13/т. 1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018	
	2 блюдо	0018/416-96	Котлета рубленая	2x50	112,92	257,38	16,72	13,78	17,66	
	Гарнир	8a/482-96	Капуста тушеная	80	11,36	66,1	1,9	2,8	8,7	
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	15,59	106,14	2,046	2,64	19,73	
	Сладкое бл	3a/631-04	Компот из св яблок (без сахара)	200	8,37	41,4	0,09	0	10,8	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	20	13,2	56	0,22	0,06	10,4	
				Итого		238	702,85	30,996	25,88	85,988

Заместитель директора по ОП



Н.В.Тарасова



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

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е. А. Иванова

Меню на 03 октября 2023 г (сахарный диабет)

Отд./корп

03.10.2023
 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб	2 блюдо	ТТК №49	Оладьи из печени (яйцо)	75	62,54	239,6	20,01	16,99	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	180	28,13	185,04	3,92	5,6	31,64
	Доп. гарнир	22/97-04	Перец сладкий болгарский	25	11,55	5,75	0,33	0	1,18
	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/м24-96	Мандарин	40	21,57	11,4	0,24	0	2,58
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	180	28,08	82,8	0,72	0	20,34
		Итого		160	553,59	25,53	22,62	62,61	
Завтрак комплекс №2 160 руб	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина) отварное	50	118,18	148,6	15,1	9,9	0
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,4	219,37	3,87	5,25	41,8
	Холодн. закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	35	16,29	8,05	0,46	0	1,65
	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	405,02	19,74	15,18	48,65
Обед 238руб.	Холодн. закус	ТТК №82	Салат "Уральский" (ранняя капуста)	100	14,22	120,6	1,93	10,04	5,9
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский (помид.)	250	18,18	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	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	0037/420-96	Рулет с луком и яйцом	100	106,35	220	14,57	12,8	12,27
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	0,88	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	20,8	262,85	4,64	6,26	50,22
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов (без сахара)	200	6,12	69,62	1,33	0	17,34
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	20	13,2	56	0,22	0,06	10,4
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	195	30,09	89,7	0,78	0	22,04
			Итого		238	1007,79	29,604	38,06	139,92

Зам. директора по О.П.
 Н.В. Тарасова



Согласовано
 Меню на 02 октября 2023 г. (сахарный диабет)
 Директор МБОУ Гимназия им.А.И.Яковлева
 Н.Б.Овденко



Утверждено
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа

МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева

Отд./корп

02.10.2023

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 160 руб	2 блюдо	0020/413-04	Колбаса отварная	60	47,24	151,2	7,02	13,68	0
	Холодн.закус	8/97-04	Горошек зеленый конс	30	7,97	12,3	0,93	0,06	2,13
	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	28,64	229,15	5,36	10,92	29,1
	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	Мандарин	122	68,02	45,6	0,96	0	10,32
Завтрак 2 комплекс 160 руб	Итого				160	467,25	14,58	24,69	46,75
	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	25	29,4	90,25	6,7	6,8	0
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	65	13,56	9,1	0,39	0	1,9
	2 блюдо	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (па)	75/30	86,48	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	22,43	78,9	2,9	3,8	8,6
	Напиток	7/628-96	Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
Обед 238 руб.	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Итого				160	364,12	21,83	19,92	22,95
	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	60	15,91	6	0,42	0	1,08
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	17,64	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/т. 1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
Обед 238 руб.	2 блюдо	041/437-04	Гуляш из говядины	50/75	120,05	215,2	15,7	14,8	4,96
	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	Груша	120	41,51	50,4	0,48	0	12,84
	Итого				238	460,42	22,214	22,51	39,245
	Зам.директора по ОП ИГ Иванова Е.А.								

Н.В.Тарасова