



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

Меню на 30 сентября 2024 г.(безглютеновая диета 7-11 лет,1 смена)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа

МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева

Отд./корп

День

30.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166 руб	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	37,41	229,15	5,36	10,92	29,1
	2 блюдо	0020/413-04	Сосиски отварные	60	57,35	166,2	7,38	15,18	0
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	19,2	6,9	0,39	0	1,41
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,76	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,58	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	102	35,7	38	0,8	0	8,6
			Итого		166	525,6	15,365	27,755	55,35
Завтрак 2 комплекс 166 руб	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	60	17,14	8,4	0,36	0	1,74
	2 блюдо	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (пар)	75/30	101,7	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	28,32	78,9	2,9	3,8	8,6
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,76	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,08	28	0,11	0,03	5,2
				Итого		166	343,52	16,28	14,76
Обед 248 руб.	Холодн.закус	20/49-04	Салат из моркови	100	12,24	50,4	1,25	0,096	11,71
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	20,75	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,8	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	002/437-04	Гуляш из говядины (без муки)	40/50	112,31	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	17,08	106,14	2,046	2,64	19,73
	Сладкое бл	2а/636-04	Компот из апельсинов (сах.20гр)	200	28,32	93,8	0,45	0	24,16
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,76	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	22	46	0,4	0	11,3
				Итого		248	606,66	21,9	20,176

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова





Согласовано

Директор МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева

Н.Б. Овденко

Школа

МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева

Отд./корп

Меню на 01 октября 2024 г. (безглютеновая диета 7-11 лет)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель

Е.А. Иванова

День

01.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 166 руб	2 блюдо	ТТК№74а	Биф рубленный из индейки	50	81,64	135,2	9,75	10,17	1,19	
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	26,91	154,3	3,26	4,69	26,3	
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	12,96	4,6	0,26	0	0,94	
	Напиток	7а/628-96	Чай с сахаром (сах.10 гр)	200	2,5	37,4	0,1	0	9,98	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	120	38,69	45,6	1,08	0	10,08	
			Итого			166	391,1	14,505	14,875	51,09
Завтрак комплекс №2 166 руб	2 блюдо	ТТК№74а	Биф рубленный из индейки	50	81,64	135,2	9,75	10,17	1,19	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (без муки)	25	4,42	17,28	0,25	1	1,67	
	Гарнир	ТТК №29	Рис с овощами	150	32,56	168,25	3,28	5,67	42,06	
	Напиток	7а/628-96	Чай с сахаром (сах.10 гр)	200	2,5	37,4	0,1	0	9,98	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/м24-96	Груша	125	41,58	52,5	0,5	0	13,3	
			Итого			166	424,63	13,935	16,855	70,8
Обед 248руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	100	28,03	103,04	0,68	9,99	2,64	
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	18,98	124,5	2,58	4,3	19,4	
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	5,6	20,5	0,28	2	0,36	
	2 блюдо	0015/413-96	Котлета Полтавская (без паниро	75	143,83	264,3	16,82	19,1	6,68	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (без муки)	25	4,42	17,28	0,25	1	1,67	
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	27,23	262,85	4,64	6,26	50,22	
	Сладкое бл	12/638-04	Компот из кураги	200	13,28	129,2	1,04	0	33,14	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,63	28	0,11	0,03	5,2	
			Итого			248	949,67	26,4	42,68	119,31

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано

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

Меню на 02 октября 2024 г (безглютеновая 7-11 лет, 1 смена)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева			Отд./корп	День 02.10.2024				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	16,39	36,1	2,68	2,73	0
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное (без муки)	40/50	117,29	164,71	13,12	11,16	3,13
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	17,08	106,14	2,046	2,64	19,73
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	30	8,57	3	0,21	0	0,34
	Напиток	7а/628-96	Чай с сахаром (сах.10 гр)	200	2,5	37,4	0,1	0	9,98
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	4,17	5,6	0,24	0	1,16
			Итого		166	352,95	18,396	16,53	34,34
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	65	18,56	6,5	0,46	0	1,17
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,39	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	0049/214/96	Морковь ,тушеная с рисом	125	25,74	150,6	2,26	6,37	22,4
	Напиток	7а/628-96	Чай с сахаром (сах.10 гр)	200	2,5	37,4	0,1	0	9,98
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,81	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		166	399,7	15,65	20,44	38,795
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	17/27-96	Салат Витаминный ( ябл. и морк	100	15,81	98,03	1,1	5,02	12,73
	Первое бл	13/110-96	Борщ с капустой и картоф.,помид	250	18,29	76,02	1,85	1,68	13,12
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	10	5,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	88,93	255,34	20,25	12,15	16,89
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	4,42	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	9/482-96	Капуста тушеная	150	25,27	111,42	3,59	3,83	15,84
	Напиток	ТТК №105а	Напиток плодово-ягодный (сах.10	200	15,71	58,16	0,13	0	15,24
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Груша	120	39,63	50,4	0,48	0	12,84
			Итого		248	745,07	31,064	27,69	93,89

Зам.директора по ОП Н.В.Тарасова









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

Меню на 04 октября 2024г (безглютеновая диета 7-11 лет))



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева			Отд./корп			День			04.10.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюдо	ТТК №1	Котлета по-волжски без панировки	75	70,93	295,2	13,87	24,64	4,8	
	Гарнир	ТТК №29	Рис с овощами	150	32,56	168,25	3,28	5,67	42,06	
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	8,57	4,2	0,18	0	0,87	
	Напиток	ТТК №105а	Напиток плодово-ягодный (сах. 10г)	200	15,71	58,16	0,13	0	15,24	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,33	28	0,11	0,03	5,2	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	145	31,9	66,7	0,58	0	16,39	
			Итого		166	620,51	18,15	30,34	84,56	
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	8,57	4,2	0,18	0	0,87	
	2 блюдо	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	108,35	277,5	14,48	23,95	0,58	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паста)	25	4,42	17,28	0,25	1	1,67	
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	14,62	207,72	7,01	4,78	37,56	
	Напиток	7а/628-96	Чай с сахаром (сах. 10 гр)	200	2,5	37,4	0,1	0	9,98	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	110	24,24	50,6	0,44	0	12,4	
		Итого		166	608,7	22,515	29,745	65,66		
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №81	Салат из кукурузы с яйцом (конс.о)	100	42,93	101	4,05	7,34	5,58	
	Первое бл	17/133-04	Суп картофельный	250	19,44	121,22	2,56	2,3	23,03	
	2 блюдо	ТТК №79	Поджарка из филе индейки	75/25	135,82	310,24	22,97	22,35	4,58	
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	26,91	154,3	3,26	4,69	26,3	
	Напиток	ТТК №103	Напиток витамин. "Витошка"	200	17,6	78	0	0	19,4	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,3	28	0,11	0,03	5,2	
			Итого		248	792,76	32,95	36,71	84,09	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова