

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

Меню на 18 октября 2023г. (безглютенная диета)

Утверждено  
 Индивидуальный предприниматель  
*В.В.Шешо* Е.А.Иванова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц		12	14,26	36,1	2,68	2,73	0	18.10.2023
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное		40/50	110,81	164,71	13,12	11,16	3,13	
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная		150	13,67	207,72	7,01	4,78	37,56	
	Доп.гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная		10	5,42	4,1	0,31	0,02	0,71	
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке		200	13,16	71,35	1,38	1,64	38,72	
	Хлеб		Хлебы злаковые (зречневые)		5	2,68	14	0,055	0,015	2,6	
Итого						160	497,98	24,555	20,345	82,72	
Завтрак 2 компллек 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц		12	14,26	36,1	2,68	2,73	0	18.10.2023
	2 блюдо	0062/463-04	Тертелли из говядины с рисом (па)		75/30	95,94	156,87	11,53	9,29	7,25	
	Гарнир	1/1470-96	Картофель отварной		100	15,25	106,14	2,046	2,64	19,73	
	Доп.гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная		15	8,07	6,15	0,465	0,03	1,065	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром		200	3,78	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		Хлебы злаковые (зречневые)		10	6,6	28	0,11	0,03	5,2	
Итого					125	16,1	57,5	0,5	0	14,13	
Обед 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №82а	Салат "Уральский"(сг.капуст,гор)		60	8,16	448,76	17,531	14,72	62,345	18.10.2023
	Первое бл	3/128-96	Рассольник Домашний		250	16,3	72,36	1,16	6,024	3,54	
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда		10	26,22	116,06	2,54	4,28	16,79	
	Первое бл	13/т 1-04	Сметана для 1 блюда		5	2,3	29,92	3,024	1,98	0	
	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)		75	83,91	10,25	0,14	1	0,018	
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный		150	34,2	255,34	20,25	12,15	16,89	
	Напиток	ТТК №54	Напиток фруктовый с черной смор		200	16,76	181,5	3,15	9,6	27,75	
	Хлеб		Хлебы злаковые (зречневые)		10	6,6	102,26	0,15	0	27,03	
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин		102	43,55	28	0,11	0,03	5,2	
	Итого					238	835,59	31,474	35,064	106,038	

Зам.директора по ОТ ИТГ Иванова Е.А. *Иванова* Н.В.Тарасова

Согласовано  
 директор МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева  
*Р.В. Лещенко* Н.Б. Овденко

Меню на 18 октября 2023г. (сахарный диабет)

Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
*Е.А. Иванова*

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц		17,82	54,15	4,02	4,095	18,10
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное	15	110,81	164,71	13,12	11,16	0
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	40/50	13,67	207,72	7,01	4,78	3,13
	Доп.гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	150	9,57	8,2	0,62	0,04	37,56
	Напиток	7/628-96	Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	1,42
1 комплект 160 руб.	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	0
			Итого		160	463,78	25,08	20,105	47,31
	Холодн.закус	0062/463-04	Тедмели из говядины с рисом (пар)	15	17,82	54,15	4,02	4,095	0
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	75/30	95,94	156,87	11,53	9,29	7,25
	Доп.гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	100	15,25	106,14	2,046	2,64	19,73
2 комплект 160 руб.	Напиток	7/628-96	Чай без сахара	10	5,38	4,1	0,31	0,02	0,71
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	200	1,53	1	0,2	0	0
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Итого	112	17,48	52,9	0,46	0	13
	Холодн.закус	ТТК №82а	Салат "Уральский"(св.капуста,зод	60	8,16	403,16	18,676	16,075	45,89
Обед 238 руб.	Первое бл	3/128-96	Рассольник Домашний	60	8,16	72,36	1,16	6,024	3,54
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	250	16,3	116,06	2,54	4,28	16,79
	2 блюдо	ТТК №60/а	Сарделька "Рябушка" триплш.	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	90	72,66	250,69	11,5	19,27	8,3
	Сладкое бл	12а/638-04	Напиток из кураги (без сахара)	150	34,2	181,5	3,15	9,6	27,75
Завтрак	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	200	16	54,4	1,04	0	13,18
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	20	12,86	56	0,22	0,06	10,4
			Итого	120	51,6	45,6	1,08	0	10,08
					238	806,53	23,714	41,214	90,04

Зам.директора по ОП ИИГ Иванова Е.А.

*Иванова*

Н.В. Тарасова

