


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

Меню на 20 октября 2023 г. (безглютенная диета)

Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
  
 Е.А. Иванова

День

20.10.2023

МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	92,2	344,6	22,34	15,78	28,9
	2 блюдо		Молоко сушенное с сахаром	20	10,38	63	1,44	1,7	11,2
	Напиток	ТТК №70	Какао "Хрустка"	200	27,36	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
Комплекс №1 160 руб.	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	172	26,76	80,5	0,7	0	19,8
			Итого		160	621,3	29,995	23,665	73,3
	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
Завтрак	Доп. гарнир	8/97-04	Огурец консервированный	20	9,9	3,8	0,56	0	0,26
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	102	43,86	39,9	0,95	0	8,82
Комплекс №2 160 руб.			Итого		160	477,18	24,061	14,805	63,27
	Холодн.закус	ТТК №80	Салат Огородничий-1	100	23,24	109,2	1,98	7,49	8,84
	Первое бл	16/133-96	Суп картофельный со сладким педр	250	23,65	100,95	1,65	5,055	12
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0
Обед 238 руб.	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	ТТК №95а	Суфле из филе курицы	100	114,22	277,9	22,28	19,9	1,04
	2 блюдо	0069/549-96	Соус молочный (крахмал)	50	6,78	64,8	1,09	3,01	8,73
	Гарнир	14/471-96	Картофель в молоке	150	23,75	160,43	4,076	3,76	29,29
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	20	11,76	56	0,22	0,06	10,4
			Итого		238	877,7	34,8	43,255	85,63

Заместитель директора по ОП

Н.В. Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №2  
*С. Д. Чиряева*  
 Т.Д. Чиряева  
 Школа МБОУ СОШ №2

Меню на 20 октября 2023 г. (сахарный диабет)

Отд./корп

День

20.10.2023

Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
*Е.А. Иванова*  
 Е.А. Иванова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Холодн.закус.	ТК №23	Салат из моркови с яблоками	100	11,84	61,85	1,015	0,075	15,4
	2 блюдо	0060/362-04	Пудинг из творога (без изюма)	135	87,43	334,75	22,14	15,7	26,9
	комплекс №1 160 руб.	0069/549-96	Соус молочный (крахмал)	50	8,47	64,8	1,09	3,01	8,73
Завтрак	Напиток	7/628-96	Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	120	50,73	45,6	1,08	0	10,08
	Итого				160	508	25,525	18,785	61,11
Завтрак	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	20	9,9	3,8	0,56	0	0,26
комплекс №2 160 руб.	Напиток	7/628-96	Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
	Хлеб		Хлебы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	100	42,81	39,9	0,95	0	8,82
Обед 238 руб.	Итого				160	434,18	24,116	14,82	50,9
	Холодн.закус	ТТК №80	Салат Огородный-1	100	23,24	109,2	1,98	7,49	8,84
	Первое бл	16/133-96	Суп картофельный со сладким пе...	250	23,65	100,95	1,65	5,055	12
Обед	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	ТТК №95а	Суфле из филе курицы	100	114,22	277,9	22,28	19,9	1,04
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный(с помидораму)	30	6,65	20,78	0,3	1,08	2
Обед	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	13,67	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	7/628-96	Чай без сахара	200	1,53	1	0,2	0	0
	Хлеб		Хлебы злаковые (гречневые)	20	13,2	56	0,22	0,06	10,4
Обед	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	15,62	46	0,4	0	11,3
	Итого				238	849,47	37,064	40,345	83,14

Заместитель директора по ОП

*Н.В. Тарасова*

Н.В. Тарасова

Согласовано  
 Директор МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева  
*О.В. Иванко*  
 Школа МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Меню на 20 октября 2023 г. (для фуршетного стола 11 класс)

Утверждено  
 Индивидуальный предприниматель  
*Е.А. Иванова*  
 День 20.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодн.закус	ТТК №80а	Салат Огородничий- 1	60	14,12	57,83	0,702	4,5	3,8
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	120	18,72	55,2	0,48	0	13,6
	Первое бл	16/133-96	Суп картофельный со сладким пер	250	23,65	100,95	1,65	5,055	12
	Первое бл	13/т. 1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	83,91	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	3/469-96	Макаронные изделия отварные	180	13,22	244,82	6,44	5,1	46,08
	2 блюдо	0060/362-04	Пудинг из творога (без изюма)	135	87,43	334,75	22,14	15,7	26,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	20	10,38	63	1,44	1,7	11,2
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Напиток	ТТК №70	Какао "Хрустка"	200	27,36	119,2	5,46	6,17	10,8
	Напиток	ТТК №11	Напиток из изюма	200	15,03	148,97	0,909	0	38,72
	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.	3/769-04	Булочка Домашняя	50	5,64	193,48	3,69	6,92	31,2
	Мучные изд.	ТТК №31	Росаглик с маком	50	8,86	156,8	3,74	3,6	29,15
			Итого		0	0	0	0	0
			Итого		0	0	0	0	0

Заместитель директора по ОП

*Н.В. Тарасова*

Н.В. Тарасова