



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

Меню на 16 декабря 2023 г. (безглютеновая диета)



Утверждено  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е. А. Иванова

Отд./корп

16.12.2023  
 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	17/27-96	Салат Витаминный (ябл. и моркв)	100	13,91	98,03	1,1	5,02	12,73
	2 блюдо	ТТК №79а	Поджарка из филе индейки	50/15	84,71	210,35	15,4	15,3	3,03
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Доп.гарнир	8/97-04	Горошек зеленый конс	20	5,25	8,2	0,62	0,04	1,42
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	31,14	131,2	0,45	0	34,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
				Итого		160	616,08	20,885	25,065
Обед 238 руб			Итого		0	0	0	0	0
	Холодн.закус	2/19-04	Салат из св. помидоров*	100	33,71	102,64	0,55	9,99	2,64
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	11,95	95,5	1,85	4,27	12,2
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	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
	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	138,13	148,6	15,1	9,9	0
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	13,4	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	10	5,01	28	0,11	0,03	5,2
				Итого		238	748,66	29,914	34,31

Зам.директора по О.П. Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Меню на 15 декабря 2023г (безглютенная диета, 1 смена)

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

Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа * Прием пищи	МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева		Отд./корп	День		15.12.2023			
	Раздел	№ рец.		Блюдо	Выход, г		Цена	Калорийность	Белки
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	15	Сыр порц	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0036/444-04	30/150	Плов по- узбекски	103,65	409,4	13,77	21,58	42,68
	Доп.гарнир	8/97-04	10	Огурец консервированный	4,68	1,9	0,28	0	0,13
	Напиток	7/628-96	200	Чай с сахаром	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		5	Хлебцы злаковые (гречневые)	3,44	14	0,055	0,015	2,6
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Сок		200	Сок фруктовый	26,74	94	1	0	23,4
				Итого	160	631,45	19,325	25,69	83,78
	Холодн.закус	7/97-04	15	Сыр порц	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №95а	100	Суфле из филе курицы	123,87	277,9	22,28	19,9	1,04
	Гарнир	5/463-96	150	Гречка отварная	11,2	207,72	7,01	4,78	37,56
Обед 238 руб.	Напиток	7/628-96	200	Чай с сахаром	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		5	Хлебцы злаковые (гречневые)	3,44	14	0,055	0,015	2,6
				Итого	160	611,77	33,565	28,79	56,17
	Холодн.закус	20/49-04	100	Салат из моркови	10,31	50,4	1,25	0,096	11,71
	Первое бл	14/129-96	250	Рассольник Ленинградский(помид.)	20,19	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	12/т8-96	10	Мясо отварное для 1 блюда	27,55	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/т.1-04	5	Сметана для 1 блюда	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №60/а	90	Сарделька "Рябушка"припуц.	76,23	250,69	11,5	19,27	8,3
	Гарнир	12/216-04	150	Картофель тушеный	28,65	181,5	3,15	9,6	27,75
	Напиток	ТТК №105	200	Напиток плодово-ягодный	13,2	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		10	Хлебцы злаковые (гречневые)	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	150	Апельсин	52,97	57	1,35	0	12,6
				Итого	238	809,12	23,234	36,276	105,208

Зам. директора по ОП  
 Н.В.Тарасова





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

Меню на 14 декабря 2023 г. (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждено  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е. А. Иванова

Отд./корп  День 14.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн. закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	88,81	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	Доп. гарнир	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	12,42	4,6	0,26	0	0,94
	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
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	18,69	46	0,4	0	11,3
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн. закус	8/97-04	Итого		160	651,46	29,055	21,51	88,5
	2 блюдо	007/411-96	Огурец свежий	30	8,26	3	0,21	0	0,34
	Гарнир	5/463-96	Бифштекс н/р	53	112,35	177,2	12,72	14,04	0,045
	Напиток	7/628-96	Гречка отварная	150	11,2	265,5	8,8	6,14	47,24
	Хлеб		Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Фрукты	14/т24-96	Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Итого		Яблоко св.	110	21,24	50,6	0,44	0	12,4
Обед 238 руб.	Холодн. закус	ТТК №99	Итого		160	568,3	22,425	20,195	77,595
	Первое бл	8/138-96	Салат Фруктовый	60	26,9	26,34	0,42	0	6,16
	Первое бл	20/т17-96	Суп картоф. с горохом (без греч)	250	10,22	220,97	8,35	4,2	39,7
	2 блюдо	006/479-97	Филе птицы отварное для 1 блюд	20	25,24	36,6	2,52	2,46	0,08
	Гарнир	1/472-96	Биточки по- белорусски	75	138,46	200,64	15,75	13,66	1,09
	Напиток	ТТК №12	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Хлеб		Напиток из сухофруктов	200	9,07	144,42	1,33	0	37,3
Итого		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,42	28	0,11	0,03	5,2	
Итого					238	811,27	31,74	25,04	115,83

Зам. директора по О.П. Н.В. Тарасова

*Н.В. Тарасова*



Меню на 13 декабря 2023г. (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День
Завтрак 1 комплекс 160 руб.	2 блюдо	ТТК №85		Пудинг из творога с рисом	150	92,44	344,6	22,34	15,78	28,9	13.12.2023
	2 блюдо			Молоко сущенное с сахаром	15	7,63	47,25	1,13	1,27	8,4	
	Напиток	ТТК №10		Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,91	71,35	1,38	1,64	13,64	
	Хлеб			Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2	
	Фрукты	14/т24-96		Апельсин	115	40,42	43,7	1,03	0	9,66	
				Итого			160	534,9	25,99	18,72	
Завтрак 2 комплекс 160 руб.	Доп.гарнир	8/97-04		Помидоры свежие	30	11,28	4,2	0,18	0	0,87	13.12.2023
	2 блюдо	ТТК №78		Коплота натурал. рубленая (гов.)	50	101,09	151,76	11,8	11,4	0,7	
	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	3,65	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб			Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2	
	Фрукты	14/т24-96		Яблоко св.	120	23,77	55,2	0,48	0	13,6	
Обед 238 руб.				Итого		160	403,3	14,816	14,07	55,07	13.12.2023
	Холодн.закус	8/97-04		Помидоры свежие	60	18,94	8,4	0,36	0	1,74	
	Первое бл	11/20-96		Щи из св.капусты с картофелем	250	11,6	81,4	1,89	3,67	9,605	
	Первое бл	12/т8-96		Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0	
	Первое бл	13/т. 1-04		Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018	
	2 блюдо	0067/303-96		Горбуша припущенная	100	97,75	180,6	25,7	8,54	0,29	
	Гарнир	ТТК-41		Картофель, запеченный с сыром	150	43,54	176,3	3,44	6,49	27,65	
	Сладкое бл	5/646-96		Компот из апельсинов	200	29,72	131,2	0,45	0	34,14	
	Хлеб			Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2	
				Итого			238	646,07	35,114	21,71	

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова





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

Меню на 12 декабря 2023 г. (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е. А. Иванова

Школа МБОУ Гимназия им. А. И. Яковлева Отд./корп. 12.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 Блюдо	ТТК №33	Голубцы Любительские без соуса	85	78,85	178,2	9,58	10,53	11,95
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	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
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	130	25,43	59,8	0,52	0	14,7
			Итого		160	550,5	19,03	20,71	73,12
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	ТТК№74	Биф рубленый (индейка)	80	102,85	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	23,1	137,54	2,8	6,4	16,78
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	10	6,62	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		160	511,98	24,05	28,16	38,85
					60	19,35	61,8	0,41	5,99
Обед 238 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	19,35	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картоф.	250	12,09	76,02	1,85	1,68	13,12
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/т. 1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	001/375-96	Бефстроганов ( без муки )	50/50	149,59	281,2	16,4	21,4	6,076
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	11/705-04	Напиток из шповника	200	12,52	106,7	0,8	0	26,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	5	3,4	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		238	787,61	29,689	36,845	87,924

Зам. директора по О.П. Н.В. Тарасова



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



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Меню на 11 декабря 2023 г. (безглютеновая диета, 1 смена)

Школа

МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплект 160 руб.	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	91,31	286,8	15,1	24,3	2,2
	Доп.гарнир	8/97-04	Горошек зеленый консерв.	15	4,5	6,15	0,47	0,03	1,065
	напиток	ТТК №70	Какао "Хрутка" (витамины)	200	38,12	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб	14/т24-96	Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты		Яблоко св.	100	19,47	46	0,4	0	11,3
				Итого		160	486,15	21,54	30,53
Завтрак 2 комплект 160 руб.	2 блюдо	ТТК №79а	Пожарка из филе индейки	50/15	84,7	210,35	15,4	15,3	3,03
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	19,06	96	2,85	5,7	7,35
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	40	13,87	5,6	0,24	0	1,16
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	165	32,12	75,9	0,66	0	18,6
			Итого		160	473,85	19,46	21,03	50,31
Обед 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №92	Салат Огородничий (с морковью)	100	19,92	84	1,65	5,02	8,4
	Первое бл	11/135-96	Суп картоф. с фрикадельками	25/250	63,57	161,54	7,96	5,39	21,5
	2 блюдо	ТТК №8	Рыба(горбуша) запеч.со смет.	60	68,84	148,42	15,85	9	0,835
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паста)	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной смород.	200	15,27	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	150	45,59	57	1,2	0	12,9
				Итого		238	817,87	31,04	25,69

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова

11.12.2023

День