



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

Меню на 9 января 2024г. (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

День

09.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 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	79,28	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	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,85	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко се.	175	30,8	80,5	0,7	0	19,8
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	166	571,2	19,21	20,71	78,22
	2 блюдо	ТТК№74	Биф рубленый (индейка)	80	103,27	72,2	5,36	5,46	0
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	23,12	137,54	2,8	6,4	16,78
	Напиток	9/630-96	Чай с молоком	200	8,98	85,104	1,4	1,6	17,32
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,85	28	0,11	0,03	5,2
	Итого								
Обед 248 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-цеккински	60	21,63	539,084	25,25	29,76	41,2
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картоф.	250	12,16	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	12/м8-96	Мясоед для 1 блюда	10	27,7	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.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	150,63	281,2	16,4	21,4	6,076
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	13,4	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	ТТК №57	Напиток мандариновый	200	17,33	98,12	0,2	0	25,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,85	14	0,055	0,015	2,6
Итого				248		836,81	30,879	38,205	96,434

Зам. директора по О.Г.

(Signature)

Н.В. Тарасова



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

Меню на 10 января 2024г. (безглютенная диета, 1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплект 166 руб.	2 блюдо	ТТК №85	Грудина из творога с рисом	150	93,99	344,6	22,34	15,78	28,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	15	7,63	47,25	1,13	1,27	8,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Мандарины	155	54,18	58,9	1,24	0	13,33
			Итого		166	536,75	25,02	17,08	70,8
Завтрак 2 комплект 166 руб.	Холодн. закус	8/97-04	Помидоры свежие	50	16,4	7	0,32	0	1,45
	2 блюдо	ТТК №78	Комплетта натурал. рубленая (гов.)	50	102,05	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	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Фрукты	14/м24-96		135	23,74	62,1	0,54
			Итого		166	413	15,016	14,07	57,3
Обед 248 руб.	Холодн. закус	5а/22-04	Салат из св. помид. с перцем*	60	22,77	64,4	0,48	5,99	2,2
	Первое бл	12/120-96	Щи из св. капусты с карт., помидор	250	21,07	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	2,3	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	25,79	131,2	0,45	0	34,14
			Хлеб			10	7,04	0,11	0,03
			Итого		248	702,07	35,234	27,7	79,103

Зам. директора по ОП ИГ Иванова Е.А. Н.В. Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева
Школа №5 Овденко
МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Меню на 11 января 2024 г. (безглютенная диета, 1 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А. Иванова
День 11.01.2024

Прием-пицца	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	2 Блюдо	006/4/487-04	Индийка отварная (филе)	75	113,91	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	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.	175	30,66	80,5	0,7	0	19,8
Завтрак	Итого				166	627,21	25,075	17,415	96,06
	2 Блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,92	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	265,5	8,8	6,14	47,24
	Доп. гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	10	5,38	4,1	0,31	0,02	0,71
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
Комплекс №2 166 руб.	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	170	29,6	78,2	0,68	0	19,21
	Итого				166	597	22,765	20,215	84,775
	Холодн. закус	9/24-04	Салат Полоньский	100	31,52	123,2	1,48	9,99	7,032
	Первое бл	8/138-96	Суп картофель. с горохом (без зелени)	250	13,08	220,97	8,35	4,2	39,7
Обед 248 руб.	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	006/479-97	Биточки по-белорусски	75	140,28	200,64	15,75	13,66	1,09
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Сладкое бл	3/631-04	Компот из св. яблок	200	9,84	126,56	0,08	0	33,55
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,85	14	0,055	0,015	2,6
Итого					248	869,59	31,999	34,535	110,272

Зам. директора по О.П.

Н.В. Тарасова

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

Меню на 12 января 2024г (безглютеновая диета, 1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

Школа	МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева																		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Отд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День							
Завтрак	Холодн. закус	7/97-04	Сыр порц			15	17,84	54,15	4,02	4,095	0								
	2 блюдо	0036/444-04	Плов по-узбекски			30/150	103,74	409,4	13,77	21,58	42,68								
	Доп. гарнир	8/97-04	Огурец консервированный			25	10,73	4,75	0,7	0	0,325								
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром			200	3,6	58	0,2	0	14,97								
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)			5	3,35	14	0,055	0,015	2,6								
Завтрак	Сок		Сок фруктовый			200	26,74	94	1	0	23,4								
	Холодн. закус	7/97-04	Сыр порц				166	634,3	19,745	25,69	83,975								
	2 блюдо	ТТК №95а	Суфле из филе курицы			15	17,84	54,15	4,02	4,095	0								
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная			100	126,99	277,9	22,28	19,9	1,04								
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром			150	13,4	207,72	7,01	4,78	37,56								
комплекс №2 160 руб.	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)			200	3,6	58	0,2	0	14,97								
						10	4,17	28	0,11	0,03	5,2								
Обед 248 руб.			Итого																
	Холодн. закус	20/49-04	Салат из моркови			100	10,29	625,77	33,62	28,805	58,77								
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид.			250	19,99	50,4	1,25	0,096	11,71								
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда			10	27,74	29,92	3,024	1,98	0								
	2 блюдо	ТТК №60/а	Сарделька "Рябушка"прилуц.			5	2,3	10,25	0,14	1	0,018								
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный			90	76,2	250,69	11,5	19,27	8,3								
	Напиток	6/771-97	Напиток клюквенный			150	28,65	181,5	3,15	9,6	27,75								
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)			200	34,66	99,76	0,175	0	26,1								
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин			10	6,6	28	0,11	0,03	5,2								
			Итого			150	41,57	57	1,35	0	12,6								
						248	832,02	23,279	36,276	111,078									

Зам. директора по ОТ

Н.В. Тарасова



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

Меню на 13 января 2024г. (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждено
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

Школа: МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Отд./корп

День

13.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн. закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	ТТК №33	Голубцы Любимельские без соуса	85	79,28	178,2	9,58	10,53	0
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	11,95
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	26,3
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,85	28	0,11	0,03	14,97
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	175	30,8	80,5	0,7	0	5,2
	Итого				166	571,2	19,21	20,71	19,8
	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	103,27	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	23,12	137,54	2,8	6,4	16,78
Напиток	9/630-96	Чай с молоком	200	8,98	85,104	1,4	1,6	17,32	
Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,85	28	0,11	0,03	5,2	
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Итого				166	539,084	25,25	29,76	41,2
	Холодн. закус	1/60-04	Салат по-цехински	60	21,63	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картоф.	250	12,16	76,02	1,85	1,68	13,12
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	27,7	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	001/375-96	Бефстроганов (без муки)	50/50	150,63	281,2	16,4	21,4	6,076
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	13,4	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	ТТК №57	Напиток мандариновый	200	17,33	98,12	0,2	0	25,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,85	14	0,055	0,015	2,6
	Итого				248	836,81	30,879	38,205	96,434
	Обед 248 руб.								

Зам. директора по О.П.

(Signature)

Н.В. Тарасова