



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

Меню на 02 октября 2023 г. (безглютеновая диета)



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

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

02.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплект 160 руб	Холодн.закус	0020/413-04	Колбаса отварная	25	19,81	63	2,9	5,7	0
	Холодн.закус	8/97-04	Горошек зеленый\конс	30	7,97	12,3	0,93	0,06	2,13
	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	28,64	229,15	5,36	10,92	29,1
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чулка"	200	39,46	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречнёвые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	103	57,52	38	0,8	0	8,6
			Итого		160	489,65	15,56	22,88	55,83
Завтрак 2 комплект 160 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	90,25	6,7	6,8	0
	2 блюдо	0062/463-04	Тэфтели из говядины с рисом (пай)	75/30	86,48	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	22,43	78,9	2,9	3,8	8,6
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	7,56	4,2	0,18	0	0,87
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,15	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречнёвые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		160	429,57	22,8	21,56	35,56
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП ИГТ Иванова Е.А.

Е.А.Иванова

Н.В.Тарасова



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

Меню на 03 октября 2023 г. (безглютеновая диета)

Школа МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Отд./корп



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова
 День 03.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб	2 блюдо	ТТК №49	Оладьи из пшена без муки (яйцо)	75	62,54	239,6	20,01	16,99	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	180	28,13	185,04	3,92	5,6	31,64
	Доп. гарнир	22/97-04	Теряц сладкий болгарский	25	11,55	5,75	0,33	0	1,18
	Напиток	ТТК №103	Напиток витамин. "Витолшка"	200	17,6	78	0	0	19,4
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,31	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	30	16,8	11,4	0,24	0	2,58
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	135	21,07	62,1	0,54	0	15,25
			Итого		160	595,89	25,095	22,605	74,32
Завтрак комплекс №2 160 руб	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	118,18	148,6	15,1	9,9	0
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,4	219,37	3,87	5,25	41,8
	Холодн. закус	22/97-04	Теряц сладкий болгарский	40	18,37	9,2	0,52	0	1,88
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,31	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	449,17	19,745	15,165	61,25
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по О.П.

Н.В. Тарасова



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

Меню на 04 октября 2023 г. (безглютеновая диета)

МБОУ Гимназия им. А.И. Яковлева

Отд./корп



ИВАНОВА
 Утверждено
 Индивидуальный предприниматель
Е.А. Иванова
 День 04.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Холодн. закуск	7/97-04	Сыр порц	17	20	61,3	4,55	3,19	0
	Холодн. закуск	17/27-96	Салат витаминный (ябл. и морко)	100	12,41	98,03	1,1	5,02	12,73
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное в воде (без муки)	40/50	99	164,71	13,12	11,16	3,13
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	15,93	207,72	7,01	4,78	37,56
160руб	Напиток	8/627-96	Чай с лимонном	200/7	6,06	60	0,3	0	15,22
	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		160	619,76	26,19	24,18	73,84
Завтрак	Холодн. закуск	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК№74	Биф рубленый из индейки	80	81,05	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	27,11	137,54	2,8	6,4	16,78
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
Комплекс №2 160 руб	Хлеб		Хлебцы злаковые (зречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	155	23,66	71,3	0,62	0	17,5
			Итого		160	565,23	23,33	26,795	56,35
			Итого		0	0	0	0	

Заместитель директора по ОП

Н.В. Тарасова

Н.В. Тарасова



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

Меню на 05 октября 2023 г. (безглютенная диета)

Отд./корп



Утверждено
Индивидуальный предприниматель
Е.А. Иванова
День 05.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	91,51	344,6	22,34	15,78	28,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	20	10,38	63	1,44	1,7	11,2
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	115	47,77	43,7	1,03	0	9,66
			Итого		160	537,3	25,12	17,51	69,93
Завтрак комплекс №2 160руб.	Холодн. закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	7,85	4,9	0,21	0	1,02
	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	83,91	255,34	20,25	12,15	16,89
	2 блюдо	0049/214/96	Морковь, тушеная с рисом	125	19,82	144,3	2,3	5,6	22,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	100	41,38	38	0,9	0	8,4
			Итого		160	514,54	23,915	17,765	66,28
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП

Н.В. Тарасова

Н.В. Тарасова



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

Меню на 06 октября 2023 г. (безглютеновая диета)
 Отд./корп



Утверждено
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова
 День 06.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №1	Комплекта по-волжски(без панировки)	75	70,06	295,2	13,87	24,64	4,8
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	23,42	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	20	4,29	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебыцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	125	51,89	47,5	1,12	0	10,5
			Итого		160	585,8	18,68	29,36	62,35
Завтрак комплекс №2 160 руб.	2 блюдо	ТТК №78	Комплекта натуральная рубленая	50	86,49	151,76	11,8	11,4	0,7
	Гарнир	ТТК №29	Рис с овощами	150	26,44	168,25	3,28	5,67	42,06
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	20	4,29	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебыцы злаковые (гречневые)	5	3,04	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Груша	100	36	42	0,4	0	10,7
			Итого		160	436,81	15,855	17,085	71,61
			Итого		0	0	0	0	0

Заместитель директора по ОП

(Signature)

Н.В. Тарасова

