

# Приятного аппетита!

## Меню на 03.10.2022 г.

Столовая МБОУ "Осиновская гимназия им. С.К. Гиматдинова ЗМР РТ"

1-я неделя / Понедельник

1	Наименование блюд	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность
2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Комплекс № 1</b>								
<b>Завтрак для 1-4 классов</b>								
1	Огурцы свежие	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Котлеты из птицы с соусом	294/613	70/30	25,92	12,14	6,69	11,33	154,00
3	Каша гречн.рассып. с маслом	171	200	23,75	11,06	11,94	49,83	350,00
4	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	3,12	0,13	0,02	15,20	62,00
5	Батон "Туристский"(йодированный)	658	40	2,76	2,68	1,04	18,48	94,00
<b>ИТОГО</b>				<b>55,55</b>	<b>26,84</b>	<b>24,54</b>	<b>96,55</b>	<b>713,76</b>
<b>Комплекс №1а (учащиеся из многодет.семей)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Огурцы свежие	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Котлеты из птицы с соусом	294/613	80/30	29,26	13,87	7,65	12,94	176,00
3	Каша гречн.рассып. с маслом	171	210	24,94	11,62	12,53	52,32	367,50
4	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	3,12	0,13	0,02	15,20	62,00
5	Батон "Туристский"(йодированный)	658	40	2,50	2,68	1,04	18,48	94,00
6	Кондитерское изделие без крема	420	30	3,92	0,86	1,55	6,14	42,00
<b>ИТОГО</b>				<b>63,74</b>	<b>29,99</b>	<b>27,64</b>	<b>106,80</b>	<b>795,26</b>
<b>Комплекс №2 (старшие классы)</b>								
<b>Обед для 5-11 классов</b>								
1	Огурцы свежие	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Борщ с капустой и картофелем	82	250	8,02	2,09	7,43	11,38	129,55
3	Котлеты из птицы с соусом	294/613	80/30	29,26	13,87	7,65	12,94	176,00
4	Каша гречн.рассып. с маслом	171	210	24,94	11,62	12,53	52,32	367,50
5	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	3,12	0,13	0,02	15,20	62,00
6	Батон "Туристский"(йодированный)	658	40	2,38	2,68	1,04	18,48	94,00
7	Кондитерское изделие без крема	420	30	3,92	0,86	1,55	6,14	42,00
<b>ИТОГО</b>				<b>71,64</b>	<b>32,08</b>	<b>35,07</b>	<b>118,18</b>	<b>924,81</b>
<b>Комплекс №2 (бесплатники)</b>								
1	Огурцы свежие	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Каша молочная рисовая	174	80	7,37	2,29	4,14	16,36	112,00
3	Чай с сахаром	376	100	0,83	0,04	0,01	7,50	30,00
4	Батон "Туристский"(йодированный)	658	10	0,10	0,67	0,26	4,62	23,50
<b>ИТОГО</b>				<b>8,30</b>	<b>3,82</b>	<b>9,26</b>	<b>30,20</b>	<b>219,26</b>

Директор гимназии:

Директор ООО "Надежда":



Саттарова Г.Р.

Нисифорова Е.Н.

# Приятного аппетита!

## Меню на 04.10.2022 г.

Столовая МБОУ "Осиновская гимназия им. С.К. Гиматдинова ЗМР РТ"

1-я неделя / Вторник

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Комплекс № 1</b>								
<b>Завтрак для 1-4 классов</b>								
1	Салат зеленый с огурцами	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Шницель куриный	ТТК №5	70	30,19	14,56	5,39	7,91	138,60
3	Каша рисовая молочная с маслом	174	200	22,66	5,71	10,33	40,90	280,00
4	Чай с сахаром	376	200/15	1,65	0,07	0,02	15,00	60,00
5	Батон "Туристский"(йодированный)	658	20	1,05	1,34	0,52	9,24	47,00
<b>ИТОГО</b>				<b>55,55</b>	<b>22,51</b>	<b>21,11</b>	<b>74,77</b>	<b>579,36</b>
<b>Комплекс 1а (учащиеся из многодет. семей)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Салат зеленый с огурцами	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Шницель куриный	ТТК №5	70	30,19	14,56	5,39	7,91	138,60
3	Каша рисовая молочная с маслом	174	200	22,66	5,71	10,33	40,90	280,00
4	Чай с сахаром	376	200/15	1,65	0,07	0,02	15,00	60,00
5	Батон "Туристский"(йодированный)	658	30	1,40	2,01	0,78	13,86	70,50
6	Кондитерское изделие без крема	420	60	7,84	1,72	3,10	12,27	84,00
<b>ИТОГО</b>				<b>63,74</b>	<b>24,90</b>	<b>23,70</b>	<b>91,66</b>	<b>686,86</b>
<b>2комплекс (старшие классы)</b>								
<b>Обед для 5-11 классов</b>								
1	Салат зеленый с огурцами	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Рассольник ленинградский	96	250	9,53	2,02	5,09	11,98	107,25
3	Шницель куриный	ТТК №5	70	30,19	14,56	5,39	7,91	138,60
4	Каша рисовая молочная с маслом	174	180	20,39	5,14	9,30	36,81	252,00
5	Чай с сахаром	376	200/15	1,65	0,07	0,02	15,00	60,00
6	Батон "Туристский"(йодированный)	658	40	2,04	2,68	1,04	18,48	94,00
7	Кондитерское изделие без крема	420	60	7,84	1,72	3,10	12,27	84,00
<b>ИТОГО</b>				<b>71,64</b>	<b>27,02</b>	<b>28,79</b>	<b>104,17</b>	<b>789,61</b>
<b>2 комплекс (бесплатники)</b>								
1	Салат зеленый с огурцами	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Каша молочная пшеничная	173	80	7,37	3,29	4,21	16,88	118,86
3	Чай с сахаром	376	100	0,83	0,04	0,01	7,50	30,00
4	Батон "Туристский"(йодированный)	658	10	0,10	0,67	0,26	4,62	23,50
<b>ИТОГО</b>				<b>8,30</b>	<b>4,83</b>	<b>9,33</b>	<b>30,72</b>	<b>226,12</b>

Директор гимназии:

Директор ООО "Надежда":



Саггарова Г.Р.

Никифорова Е.Н.

# Приятного аппетита!

## Меню на 05.10.2022 г.

Столовая МБОУ "Осиновская гимназия им. С.К. Гиматдинова ЗМР РТ"

1-я неделя / Среда

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Комплекс № 1</b>								
<b>Завтрак для 1-4 классов</b>								
1	Овощи свежие (огурцы)	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Тефтели 1 вариант	278	60	34,06	7,83	8,75	10,25	151,00
3	Картофельное пюре	128	150	19,49	3,10	9,16	17,99	172,86
4	Чай с сахаром	376	200/15	1,65	0,07	0,02	15,00	60,00
5	Батон "Туристский"(йодированный)	658	10	0,35	0,67	0,26	4,62	23,50
<b>ИТОГО</b>				<b>55,55</b>	<b>12,50</b>	<b>23,04</b>	<b>49,58</b>	<b>461,12</b>
<b>Комплекс №1 а (учащиеся из многодет.семей)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Овощи свежие (огурцы)	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Тефтели 1 вариант	278	70	39,73	9,14	10,21	11,96	176,17
3	Картофельное пюре	128	170	22,09	3,51	10,38	20,38	195,90
4	Чай с сахаром	376	200/15	1,65	0,07	0,02	15,00	60,00
5	Батон "Туристский"(йодированный)	658	10	0,27	0,67	0,26	4,62	23,50
<b>ИТОГО</b>				<b>63,74</b>	<b>14,22</b>	<b>25,72</b>	<b>53,68</b>	<b>509,33</b>
<b>Комплекс №2(старшие классы)</b>								
<b>Обед для 5-11 классов</b>								
1	Овощи свежие (огурцы)	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Суп картоф. с гречневой крупой	101	250	7,01	2,69	2,84	17,46	118,25
2	Тефтели 1 вариант	278	70	39,73	9,14	10,21	11,96	176,17
4	Картофельное пюре	128	170	22,09	3,51	10,38	20,38	195,90
5	Чай с сахаром	376	200/15	1,65	0,07	0,02	15,00	60,00
6	Батон "Туристский"(йодированный)	658	25	1,16	1,68	0,65	11,55	58,75
<b>ИТОГО</b>				<b>71,64</b>	<b>17,91</b>	<b>28,94</b>	<b>78,07</b>	<b>662,83</b>
<b>Комплекс № 2 (бесплатники)</b>								
1	Овощи свежие (огурцы)	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Каша молочная "Дружба"	175	80	7,37	0,32	1,85	0,66	20,48
3	Чай с сахаром	376	100	0,83	0,04	0,01	7,50	30,00
4	Батон "Туристский"(йодированный)	658	10	0,10	0,67	0,26	4,62	23,50
<b>ИТОГО</b>				<b>8,30</b>	<b>1,85</b>	<b>6,97</b>	<b>14,50</b>	<b>127,74</b>

Директор гимназии:

Директор ООО "Надежда":



Саттарова Г.Р.

Никифорова Е.Н.

# Приятного аппетита!

## Меню на 07.10.2022 г.

Столовая МБОУ "Осиновская гимназия им. С.К. Гиматдинова ЗМР РТ"

1-я неделя / Пятница

	Наименование блюд	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Комплекс № 1</b>							
	<b>Завтрак для 1-4 классов</b>							
1	Огурцы свежие	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Рагу из овощей с фаршем	Тех.карта №8	170	51,90	25,75	17,16	18,45	330,28
3	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	3,12	0,13	0,02	15,20	62,00
4	Батон "Туристский"(йодированный)	658	15	0,53	1,01	0,39	6,93	35,25
	<b>ИТОГО</b>			<b>55,55</b>	<b>27,71</b>	<b>22,42</b>	<b>42,30</b>	<b>481,29</b>
	<b>Комплекс №1а(учащиеся из многодет.семей)</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1	Огурцы свежие	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Рагу из овощей с фаршем	Тех.карта №8	200	60,52	30,29	20,19	21,71	388,57
3	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	3,12	0,13	0,02	15,20	62,00
4	Батон "Туристский"(йодированный)	658	10	0,10	0,67	0,26	4,62	23,50
	<b>ИТОГО</b>			<b>63,74</b>	<b>31,92</b>	<b>25,32</b>	<b>43,25</b>	<b>527,83</b>
	<b>Комплекс № 2(старшие классы)</b>							
	<b>Обед для 5-11 классов</b>							
1	Огурцы свежие	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Суп картофельный с бобовыми	102	250	6,06	5,54	5,28	16,66	149,05
3	Рагу из овощей с фаршем	Тех.карта №8	190	58,01	28,78	19,18	20,62	369,14
4	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	3,12	0,13	0,02	15,20	62,00
5	Батон "Туристский"(йодированный)	658	15	0,53	1,01	0,39	6,93	35,25
6	Кондитерское изделие без крема	420	30	3,92	0,86	1,55	6,14	42,00
	<b>ИТОГО</b>			<b>71,64</b>	<b>37,14</b>	<b>31,27</b>	<b>67,27</b>	<b>711,20</b>
	<b>Комплекс № 2 (бесплатники)</b>							
1	Огурцы свежие	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Каша молочная пшеничная	173	80	7,37	3,29	4,21	16,88	118,86
3	Чай с сахаром	376	100	0,83	0,04	0,01	7,50	30,00
4	Батон "Туристский"(йодированный)	658	10	0,10	0,67	0,26	4,62	23,50
	<b>ИТОГО</b>			<b>8,30</b>	<b>4,83</b>	<b>9,33</b>	<b>30,72</b>	<b>226,12</b>

Директор гимназии:

Директор ООО "Надежда":



# Приятного аппетита!

## Меню на 08.10.2022 г.

Столовая МБОУ "Осиновская гимназия им. С.К. Гиматдинова ЗМР РТ"

1-я неделя / Суббота

	Наименование блюд.	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Комплекс № 1</b>							
	<b>Завтрак для 1-4 классов</b>							
1	Огурцы свежие	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Котлеты из говядины	268	60	39,02	8,64	12,29	7,21	175,64
3	Макаронные изделия отварные	203	160	13,31	5,82	6,17	32,49	208,76
4	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	3,12	0,13	0,02	15,2	62,00
5	Батон "Туристский"(йодированный)	658	10	0,10	0,67	0,26	4,62	23,50
	<b>ИТОГО</b>			<b>55,55</b>	<b>16,09</b>	<b>23,60</b>	<b>61,24</b>	<b>523,66</b>
	<b>Комплекс №1а(учащиеся из многодет.семей)</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1	Огурцы свежие	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Котлеты из говядины	268	70	45,53	10,08	14,34	8,41	204,91
3	Макаронные изделия отварные	203	170	14,18	6,18	6,56	34,52	221,81
4	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	3,12	0,13	0,02	15,2	62,00
5	Батон "Туристский"(йодированный)	658	20	0,91	1,34	0,52	9,24	47,00
	<b>ИТОГО</b>			<b>63,74</b>	<b>18,56</b>	<b>26,29</b>	<b>69,09</b>	<b>589,48</b>
	<b>2комплекс (старшие классы)</b>							
	<b>Обед для 5-11 классов</b>							
1	Огурцы свежие	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Котлеты из говядины	268	70	45,53	10,08	14,34	8,41	204,91
3	Макаронные изделия отварные	203	200	16,68	7,28	7,71	40,61	260,95
4	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	3,12	0,13	0,02	15,2	62,00
5	Батон "Туристский"(йодированный)	658	40	2,39	2,68	1,04	18,48	94,00
6	Кондитерское изделие без крема	420	30	3,92	0,86	1,55	6,14	42,00
	<b>Итого</b>			<b>71,64</b>	<b>21,85</b>	<b>29,52</b>	<b>90,56</b>	<b>717,62</b>
	<b>2 комплекс (бесплатники)</b>							
1	Огурцы свежие	18	80	0,00	0,83	4,85	1,72	53,76
2	Каша молочная пшенная	173	80	7,37	3,29	4,21	16,88	118,86
3	Чай с сахаром	376	100	0,83	0,04	0,01	7,50	30,00
4	Батон "Туристский"(йодированный)	658	10	0,10	0,67	0,26	4,62	23,50
	<b>ИТОГО</b>			<b>8,30</b>	<b>4,83</b>	<b>9,33</b>	<b>30,72</b>	<b>226,12</b>

Директор гимназии:

Директор ООО "Надежда":

