

Согласовано
 Директор ООО "Комфорт"
 Поматиллов С. С.

ООО "Комфорт"
 Гимназия Арт-Этюд
 Меню на 13 января 2023 года*

Согласовано
 Директор
 Семёнова А.А.

| вещества | | | Ккал | № ТТК | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб |
|--|-------|----------|--------|-------|--|----------|-----------|
| Белки | Жиры | Углеводы | | | | | |
| Комплекс №1 Завтрак 1-4 классы | | | | | | | |
| 3,84 | 10,10 | 9,77 | 145,38 | 1*57 | Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 | 40 | 24,20 |
| 3,30 | 9,02 | 22,00 | 189,20 | 2*63 | Каша жидкая манная с маслом | 220 | 30,17 |
| 0,15 | 0,09 | 8,58 | 34,80 | 12*2 | Соус из малины | 30 | 13,16 |
| 1,40 | 1,10 | 16,60 | 79,00 | 11*59 | Кофейный напиток | 200 | 11,28 |
| 1,54 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | - | Батон пшеничный | 20 | 2,21 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 81,02 |
| Комплекс №2 Комплекс за родительскую плату 1-4 классы | | | | | | | |
| 1,28 | 4,00 | 6,16 | 69,60 | 7*15 | Салат из квашеной капусты с зеленью | 80 | 24,14 |
| 7,13 | 6,20 | 15,60 | 148,00 | 6*57 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 21,60 |
| 11,61 | 2,52 | 7,29 | 99,90 | 10*7 | Тефтели из мята | 90 | 33,88 |
| 2,99 | 4,01 | 22,58 | 144,90 | 5*52 | Картофель отварной с маслом | 150 | 22,25 |
| 1,00 | 0,10 | 29,50 | 118,00 | 11*52 | Компот из кураги | 200 | 13,72 |
| 2,64 | 0,24 | 18,72 | 89,60 | - | Хлеб вит. пшеничный | 40 | 3,61 |
| 1,32 | 0,24 | 6,68 | 38,60 | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | 1,80 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 121,00 |
| Комплекс №3 Завтрак 5-11 классы | | | | | | | |
| 5,08 | 11,55 | 9,97 | 164,15 | 1*51 | Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10 | 45 | 30,45 |
| 3,75 | 10,25 | 25,00 | 215,00 | 2*63 | Каша жидкая манная с маслом | 250 | 34,28 |
| 0,18 | 0,11 | 10,01 | 40,60 | 12*2 | Соус из малины | 35 | 15,35 |
| 0,52 | 0,26 | 12,74 | 55,38 | 16*2 | Кофейный напиток | 200 | 11,28 |
| 1,54 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | - | Батон пшеничный | 20 | 2,21 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 93,57 |
| Комплекс №4 Комплекс за родительскую плату 5-11 классы | | | | | | | |
| 1,60 | 5,00 | 7,70 | 87,00 | 7*14 | Салат из квашеной капусты с зеленью | 100 | 28,53 |
| 8,92 | 7,75 | 19,50 | 185,00 | 6*57 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 27,00 |
| 12,90 | 2,80 | 8,10 | 111,00 | 10*7 | Тефтели из мята | 100 | 37,64 |
| 3,58 | 4,81 | 27,09 | 173,88 | 5*52 | Картофель отварной с маслом | 180 | 26,7 |
| 1,00 | 0,10 | 29,50 | 118,00 | 11*52 | Компот из кураги | 200 | 13,72 |
| 2,64 | 0,24 | 18,72 | 89,60 | - | Хлеб вит. пшеничный | 40 | 3,61 |
| 1,32 | 0,24 | 6,68 | 38,60 | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | 1,80 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 139,00 |
| Комплекс №5 Двухразовое питание 5-11 классы | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 5,08 | 11,55 | 9,97 | 164,15 | 1*51 | Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10 | 45 | 30,45 |
| 3,75 | 10,25 | 25,00 | 215,00 | 2*63 | Каша жидкая манная с маслом | 250 | 34,28 |
| 0,18 | 0,11 | 10,01 | 40,60 | 12*2 | Соус из малины | 35 | 15,35 |
| 1,40 | 1,10 | 16,60 | 79,00 | 11*59 | Кофейный напиток | 200 | 11,28 |
| 1,54 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | - | Батон пшеничный | 20 | 2,21 |
| Обед | | | | | | | |
| 1,60 | 5,00 | 7,70 | 87,00 | 7*14 | Салат из квашеной капусты с зеленью | 100 | 28,53 |
| 8,92 | 7,75 | 19,50 | 185,00 | 6*57 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 27,00 |
| 12,90 | 2,80 | 8,10 | 111,00 | 10*7 | Тефтели из мята | 100 | 37,64 |
| 3,58 | 4,81 | 27,09 | 173,88 | 5*52 | Картофель отварной с маслом | 180 | 26,7 |
| 1,00 | 0,10 | 29,50 | 118,00 | 11*52 | Компот из кураги | 200 | 13,72 |
| 2,64 | 0,24 | 18,72 | 89,60 | - | Хлеб вит. пшеничный | 40 | 3,61 |
| 2,31 | 0,42 | 11,69 | 67,55 | - | Хлеб вит. ржаной | 35 | 3,17 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 233,94 |
| Комплекс №6 Двухразовое питание 1-4 классы | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3,84 | 10,10 | 9,77 | 145,38 | 1*57 | Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 | 40 | 24,20 |
| 3,30 | 9,02 | 22,00 | 189,20 | 2*63 | Каша жидкая манная с маслом | 220 | 30,17 |
| 0,15 | 0,09 | 8,58 | 34,80 | 12*2 | Соус из малины | 30 | 13,16 |
| 1,40 | 1,10 | 16,60 | 79,00 | 11*59 | Кофейный напиток | 200 | 11,28 |
| 1,54 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | - | Батон пшеничный | 20 | 2,21 |
| Обед | | | | | | | |
| 1,28 | 4,00 | 6,16 | 69,60 | 7*15 | Салат из квашеной капусты с зеленью | 80 | 24,14 |
| 7,13 | 6,20 | 15,60 | 148,00 | 6*57 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 21,60 |
| 11,61 | 2,52 | 7,29 | 99,90 | 10*7 | Тефтели из мята | 90 | 33,88 |
| 2,99 | 4,01 | 22,58 | 144,90 | 5*52 | Картофель отварной с маслом | 150 | 22,25 |
| 1,00 | 0,10 | 29,50 | 118,00 | 11*52 | Компот из кураги | 200 | 13,72 |
| 2,64 | 0,24 | 18,72 | 89,60 | - | Хлеб вит. пшеничный | 40 | 3,61 |
| 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,25 | - | Хлеб вит. ржаной | 25 | 2,32 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 202,54 |
| Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом) | | | | | | | |
| 3,76 | 3,05 | 9,64 | 81,06 | 1*5 | Бутерброд с сыром 20/10 | 30 | |
| 0,80 | 4,00 | 5,95 | 62,50 | 7*38 | Горошек зеленый | 50 | |
| 18,40 | 27,00 | 4,80 | 335,00 | 4*56 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай без сахара | 200 | |
| 1,32 | 0,24 | 6,68 | 38,60 | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | 81,02 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 81,02 |
| Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню) | | | | | | | |
| 18,40 | 27,00 | 4,80 | 335,00 | 4*56 | Омлет безмолочный запеченный или паровой | 200 | |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай с сахаром | 200 | |
| 1,54 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | - | Батон пшеничный | 20 | |
| 1,32 | 0,24 | 6,68 | 38,60 | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | |
| 0,60 | 0,30 | 14,70 | 63,90 | 16*2 | Яблоко | 150 | |
| 1,32 | 0,24 | 6,68 | 38,60 | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | 81,02 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 81,02 |
| Полдник | | | | | | | |
| 28,25 | 12,25 | 19,75 | 305,00 | 9*60 | Биточки мясокрупные | 100 | |
| 5,25 | 4,05 | 33,60 | 196,50 | 5*54 | Макаронные изделия отварные | 150 | |
| 0,00 | 0,00 | 19,00 | 72,00 | 0 | Кисель "Витонка" | 200 | |
| 2,64 | 0,24 | 18,72 | 89,60 | - | Хлеб вит. пшеничный | 20 | 90,00 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 90,00 |