

Согласовано  
Директор ООО "Комфорт"  
Поматиллов С. С.

ООО "Комфорт"  
Гимназия Арт-Этюд  
Меню на 14 марта 2023 года\*

Согласовано  
Директор  
Семёнова А.А.

вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Комплекс №1 Завтрак 1-4 классы</b>							
3,80	6,60	9,70	116,00	1*58	Бутерброд с маслом 20/5	25	8,25
9,04	9,76	38,00	276,00	2*60	Омлет с сыром	150	50,67
3,60	2,70	22,90	127,00	11*51	Чай лимонный	200	4,10
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	30	3,31
0,56	0,28	13,72	59,64	16*2	Яблоко	130	14,69
<i>Итого за Комплекс</i>							81,02
<b>Комплекс №2 Комплекс за родительскую плату 1-4 классы</b>							
0,78	3,60	3,60	51,60	7*68	Салат из отварной свеклы с соевыми огурцами и растительным маслом	60	16,63
1,76	3,52	9,92	79,20	6*56	Суп из овощей	200	17,60
12,69	18,99	5,40	243,90	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	59,8
3,60	5,55	35,10	207,00	5*7	Рис припущенный с овощами	150	15,52
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Напиток из черноплодной рябины	200	6,05
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<i>Итого за Комплекс</i>							121,00
<b>Комплекс №3 Завтрак 5-11 классы</b>							
0,24	0,03	0,51	4,20	7*17	Закуска огурец соевый	30	5,38
21,15	25,20	2,97	324,00	4*54	Омлет с сыром	200	67,56
0,20	0,00	13,70	53,00	11*56	Чай с сахаром	200	2,63
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	30	3,31
0,56	0,28	13,72	59,64	16*2	Яблоко	130	14,69
<i>Итого за Комплекс</i>							93,57
<b>Комплекс №4 Комплекс за родительскую плату 5-11 классы</b>							
1,30	6,00	6,00	86,00	7*68	Салат из отварной свеклы с соевыми огурцами и растительным маслом	100	24,14
2,20	4,40	12,40	99,00	6*56	Суп из овощей	250	22,00
14,10	21,10	6,00	271,00	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	66,44
4,32	6,66	42,12	248,40	5*7	Рис припущенный с овощами	180	14,97
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Напиток из черноплодной рябины	200	6,05
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							139,00
<b>Комплекс №5 Двухразовое питание 5-11 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
0,24	0,03	0,51	4,20	7*17	Закуска огурец соевый	30	5,38
21,15	25,20	2,97	324,00	4*54	Омлет с сыром	200	67,56
0,20	0,00	13,70	53,00	11*56	Чай с сахаром	200	2,63
3,08	1,20	20,04	108,00	-	Батон пшеничный	40	4,42
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	14,69
<b>Обед</b>							
1,30	6,00	6,00	86,00	7*68	Салат из отварной свеклы с соевыми огурцами и растительным маслом	100	24,14
2,20	4,40	12,40	99,00	6*56	Суп из овощей	250	22,00
14,10	21,10	6,00	271,00	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	66,44
4,32	6,66	42,12	248,40	5*7	Рис припущенный с овощами	180	14,97
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Напиток из черноплодной рябины	200	6,05
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
1,65	0,30	8,35	48,25	-	Хлеб вит. ржаной	25	2,06
<i>Итого за Комплекс</i>							233,94
<b>Комплекс №6 Двухразовое питание 1-4 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
3,80	6,60	9,70	116,00	1*58	Бутерброд с маслом 20/5	25	8,25
9,04	9,76	38,00	276,00	2*60	Омлет с сыром	150	50,67
3,60	2,70	22,90	127,00	11*51	Чай с сахаром	200	2,63
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	35	3,50
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	14,69
<b>Обед</b>							
1,04	2,40	14,00	80,00	7*19	Салат из отварной свеклы с соевыми огурцами и растительным маслом	60	16,63
5,27	8,53	13,00	150,00	6*63	Суп из овощей	200	17,60
19,10	3,10	8,30	138,00	9*8	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	59,8
3,30	4,20	21,15	138,00	5*58	Рис припущенный с овощами	150	15,52
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Напиток из черноплодной рябины	200	6,05
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							202,54
<b>Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
11,89	7,61	35,16	256,70	5*1	Кукуруза припущенная с маслом	50	
1,64	11,60	10,28	166,36	7*14	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	
0,20	0,12	15,94	61,00	11*56	Чай с сахаром	200	
1,54	0,60	10,02	54,00	8*9	Батон пшеничный	20	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	81,02
<i>Итого за Комплекс</i>							81,02
<b>Полдник</b>							
28,25	12,25	19,75	305,00	8*27	Поджарка из свинины	100	
0,40	0,30	10,30	45,50	5*54	Макаронные изделия отварные	150	
				11*1	Напиток из черноплодной рябины	200	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							90,00
<i>Итого за Комплекс</i>							90,00

Курсив - диетические блюда  
Темный фон - блюда имеющие в составе аллергенный продукт

Заведующий производством

Мартыненко В.М.