

Согласовано
 Директор ООО "Комфорт"
 Поматилев С. С.

ООО "Комфорт"
 Гимназия Арт-Этюд
 Меню на 18 мая 2023 года*

Согласовано
 Директор
 Семёнова А.А.

| вещества | | | Ккал | № ТТК | Наименование блюд | Выход, г | Цена, руб |
|---|-------|----------|--------|-------|---|----------|-----------|
| Белки | Жиры | Углеводы | | | | | |
| Комплекс №1 Завтрак 1-4 классы | | | | | | | |
| 15,92 | 13,68 | 13,60 | 244,80 | 3*11 | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 120 | 47,53 |
| 0,12 | 0,00 | 19,50 | 75,60 | - | Повидло фруктовое | 30 | 4,32 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*17 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 2,56 |
| 1,54 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | - | Батон пшеничный | 20 | 2,21 |
| 0,52 | 0,26 | 12,74 | 55,38 | 16*2 | Яблоко | 130 | 24,40 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 81,02 |
| Комплекс №2 Комплекс за родительскую плату 1-4 классы | | | | | | | |
| 1,90 | 8,70 | 7,50 | 120,00 | 7*20 | Закуска соленый огурец | 100 | 16,03 |
| 4,08 | 4,75 | 19,58 | 139,17 | 6*65 | Суп-пюре из разных овощей с гречками | 250 | 27,00 |
| 13,70 | 25,40 | 35,80 | 430,00 | 8*27 | Плов со свиной | 200 | 63,24 |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 11,13 |
| 1,32 | 0,12 | 9,36 | 44,80 | - | Хлеб вит. пшеничный | 20 | 1,80 |
| 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 | | | | | | | |
| 19,90 | 17,10 | 17,00 | 306,00 | 3*11 | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 150 | 57,87 |
| 0,12 | 0,00 | 19,50 | 75,60 | - | Повидло фруктовое | 30 | 4,32 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*17 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 2,56 |
| 0,52 | 0,26 | 12,74 | 55,38 | 16*2 | Батон пшеничный | 40 | 4,42 |
| 1,54 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | - | Яблоко | 130 | 24,40 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 93,57 |
| Комплекс №4 Комплекс за родительскую плату 5-11 классы | | | | | | | |
| 1,90 | 8,70 | 7,50 | 120,00 | 7*20 | Закуска соленый огурец | 100 | 16,03 |
| 4,08 | 4,75 | 19,58 | 139,17 | 6*65 | Суп-пюре из разных овощей с гречками | 250 | 27,00 |
| 17,13 | 31,75 | 44,75 | 537,50 | 8*27 | Плов со свиной | 250 | 77,62 |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 11,13 |
| 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 | 3,61 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 139,00 |
| Комплекс №5 Двухразовое питание 5-11 классы | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 19,90 | 17,10 | 17,00 | 306,00 | 3*11 | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 150 | 57,87 |
| 0,12 | 0,00 | 19,50 | 75,60 | - | Повидло фруктовое | 30 | 5,76 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай с сахаром | 200 | 2,56 |
| 2,70 | 1,05 | 17,54 | 94,50 | - | Батон пшеничный | 35 | 4,35 |
| 0,52 | 0,26 | 12,74 | 55,38 | 16*2 | Яблоко | 130 | 24,40 |
| Обед | | | | | | | |
| 1,90 | 8,70 | 7,50 | 120,00 | 7*20 | Закуска соленый огурец | 100 | 16,03 |
| 4,08 | 4,75 | 19,58 | 139,17 | 6*65 | Суп-пюре из разных овощей с гречками | 250 | 27,00 |
| 17,13 | 31,75 | 44,75 | 537,50 | 8*27 | Плов со свиной | 250 | 77,62 |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 11,13 |
| 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 | 3,61 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 233,94 |
| Комплекс №6 Двухразовое питание 1-4 классы | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 15,92 | 13,68 | 13,60 | 244,80 | 3*11 | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 120 | 47,53 |
| 0,12 | 0,00 | 19,50 | 75,60 | - | Повидло фруктовое | 30 | 4,32 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай с сахаром | 200 | 2,56 |
| 1,54 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | - | Батон пшеничный | 20 | 2,21 |
| 0,52 | 0,26 | 12,74 | 55,38 | 16*2 | Яблоко | 130 | 24,40 |
| Обед | | | | | | | |
| 1,90 | 8,70 | 7,50 | 120,00 | 7*20 | Закуска соленый огурец | 100 | 16,03 |
| 4,08 | 4,75 | 19,58 | 139,17 | 6*65 | Суп-пюре из разных овощей с гречками | 250 | 27,00 |
| 13,70 | 25,40 | 35,80 | 430,00 | 8*27 | Плов со свиной | 200 | 63,24 |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 11,13 |
| 1,65 | 0,15 | 11,70 | 56,00 | - | Хлеб вит. пшеничный | 25 | 2,32 |
| 1,32 | 0,24 | 6,68 | 38,60 | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | 1,80 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 202,54 |
| Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню) | | | | | | | |
| 9,60 | 9,30 | 20,10 | 183,00 | 3*52 | Морковная запеканка с маслом растительным | 150 | |
| 0,12 | 0,00 | 19,50 | 75,60 | - | Повидло фруктовое | 30 | |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай с сахаром | 200 | |
| 0,24 | 1,20 | 1,79 | 18,75 | 7*38 | Орехи | 15 | |
| 1,54 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | - | Батон пшеничный | 20 | |
| 0,60 | 0,30 | 14,70 | 63,90 | 16*2 | Яблоко | 150 | 81,02 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 81,02 |
| Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню) | | | | | | | |
| | | | | 7*59 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 80 | |
| | | | | 6*56 | Суп из овощей | 250 | |
| 20,90 | 3,60 | 6,60 | 114,00 | 9*16 | Фрикадельки куриные | 100 | |
| | | | | 5*57 | Капуста тушеная | 150 | |
| | | | | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | |
| | | | | - | Хлеб вит. пшеничный | 20 | |
| | | | | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | 121,00 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 121,00 |
| Полдник | | | | | | | |
| 11,18 | 15,30 | 1,15 | 174,40 | 4*57 | Биточек мясокрупный | 100 | |
| 6,96 | 9,04 | 34,80 | 248,00 | 2*61 | Макаронные изделия отварные | 150 | |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | |
| 0,66 | 0,06 | 4,68 | 22,40 | - | Хлеб вит. пшеничный | 20 | 90,00 |