

Директор ООО "Комфорт"

Гимназия Арт-Этюд

Директор

Поматиллов С. С.

Меню на 30 ноября 2022 года*

Семёнова А.А.

| вещества | | | Ккал | № ТТК | Наименование блюд | Выход, г | Цена, руб |
|--|-------|----------|--------|-------|---|----------|-----------|
| Белки | Жиры | Углеводы | | | | | |
| Комплекс №1 Завтрак 1-4 классы | | | | | | | |
| 3,80 | 6,60 | 9,70 | 116,00 | 1*58 | Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 | 40 | 23,68 |
| 9,04 | 9,76 | 38,00 | 276,00 | 2*60 | Каша ячневая молочная с маслом | 220 | 29,21 |
| 3,60 | 2,70 | 22,90 | 127,00 | 11*51 | Соус из малины | 30 | 13,20 |
| 1,54 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | - | Какао с молоком | 200 | 12,72 |
| 0,56 | 0,28 | 13,72 | 59,64 | 16*2 | Батон пшеничный | 20 | 2,21 |
| Итого за Комплекс | | | | | | | 81,02 |
| Комплекс №2 Комплекс за родительскую плату 1-4 классы | | | | | | | |
| 1,70 | 6,20 | 12,70 | 1,09 | 7*29 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и маслом | 100 | 19,22 |
| 4,27 | 8,60 | 10,87 | 137,33 | 6*2 | Борщ с морской капустой | 200 | 19,18 |
| 22,60 | 9,80 | 15,80 | 244,00 | 9*60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 200 | 65,15 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай с сахаром | 200 | 2,60 |
| 2,64 | 0,24 | 18,72 | 89,60 | - | Хлеб вит. пшеничный | 40 | 3,61 |
| 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,20 | - | Хлеб вит. ржаной | 40 | 3,60 |
| Итого за Комплекс | | | | | | | 113,36 |
| 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 | 26,47 |
| 7,50 | 6,63 | 38,38 | 243,75 | 2*57 | Каша ячневая молочная с маслом | 250 | 35,67 |
| 0,18 | 0,11 | 10,01 | 40,60 | 12*2 | Соус из малины | 35 | 15,40 |
| 1,54 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | - | Какао с молоком | 200 | 12,72 |
| 0,56 | 0,28 | 13,72 | 59,64 | 16*2 | Батон пшеничный | 30 | 3,31 |
| Итого за Комплекс | | | | | | | 93,57 |
| Комплекс №4 Комплекс за родительскую плату 5-11 классы | | | | | | | |
| 13,68 | 11,36 | 4,24 | 217,00 | 8*23 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и маслом | 100 | 19,22 |
| 5,33 | 10,75 | 13,58 | 171,67 | 6*2 | Борщ с морской капустой | 250 | 24,04 |
| 28,25 | 12,25 | 19,75 | 305,00 | 9*60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 250 | 77,88 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай с сахаром | 200 | 2,60 |
| 3,30 | 0,30 | 23,40 | 112,00 | - | Хлеб вит. пшеничный | 50 | 4,50 |
| Итого за Комплекс | | | | | | | 130,94 |
| 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 | 26,47 |
| 7,50 | 6,63 | 38,38 | 243,75 | 2*57 | Каша ячневая молочная с маслом | 250 | 35,67 |
| 0,20 | 0,12 | 11,44 | 46,40 | 12*2 | Соус из малины | 40 | 17,60 |
| 3,60 | 2,70 | 22,90 | 127,00 | 11*51 | Какао с молоком | 200 | 12,72 |
| 6,16 | 2,40 | 40,08 | 216,00 | - | Батон пшеничный | 80 | 8,82 |
| Обед | | | | | | | |
| 28,25 | 12,25 | 19,75 | 96,62 | 9*60 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и маслом | 105 | 20,18 |
| 5,33 | 10,75 | 13,58 | 171,67 | 6*2 | Борщ с морской капустой | 250 | 24,04 |
| 28,25 | 12,25 | 19,75 | 305,00 | 9*60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 250 | 77,88 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай с сахаром | 200 | 2,60 |
| 3,30 | 0,30 | 23,40 | 112,00 | - | Хлеб вит. пшеничный | 50 | 4,50 |
| 2,51 | 0,46 | 12,69 | 73,34 | - | Хлеб вит. ржаной | 38 | 3,46 |
| Итого за Комплекс | | | | | | | 233,94 |
| Комплекс №6 Двухразовое питание 1-4 классы | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3,80 | 6,60 | 9,70 | 116,00 | 1*58 | Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 | 40 | 23,68 |
| 9,04 | 9,76 | 38,00 | 276,00 | 2*60 | Каша ячневая молочная с маслом | 220 | 29,21 |
| 3,60 | 2,70 | 22,90 | 127,00 | 11*51 | Соус из малины | 35 | 15,40 |
| 1,54 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | - | Какао с молоком | 200 | 12,72 |
| 0,52 | 0,26 | 12,74 | 55,38 | 16*2 | Батон пшеничный | 74 | 8,17 |
| Обед | | | | | | | |
| 0,11 | 0,04 | 21,25 | 123,00 | 11*14 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и маслом | 100 | 19,22 |
| 5,27 | 8,53 | 13,00 | 150,00 | 6*63 | Борщ с морской капустой | 200 | 19,18 |
| 22,60 | 9,80 | 15,80 | 244,00 | 9*60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 200 | 65,15 |
| 3,30 | 4,20 | 21,15 | 138,00 | 5*58 | Чай с сахаром | 200 | 2,60 |
| 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,00 | 11*54 | Хлеб вит. пшеничный | 40 | 3,61 |
| 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,20 | - | Хлеб вит. ржаной | 40 | 3,60 |
| Итого за Комплекс | | | | | | | 202,54 |
| Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом) | | | | | | | |
| 5,08 | 15,08 | 9,97 | 195,90 | 1*55 | Бутерброд с сыром и маслом 20/15/15 | 50 | 34,21 |
| 8,60 | 5,30 | 30,70 | 219,20 | 13*52 | Каша ячневая молочная с маслом без сахара | 220 | 29,00 |
| 3,60 | 2,70 | 22,90 | 127,00 | 13*50 | Какао с молоком без сахара | 200 | 12,41 |
| 3,96 | 0,72 | 20,04 | 115,80 | - | Хлеб вит. ржаной | 60 | 5,40 |
| Итого за Комплекс | | | | | | | 81,02 |
| Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню) | | | | | | | |
| 6,38 | 5,75 | 0,38 | 78,75 | 4*57 | Яйцо отварное 1 шт. | 50 | 27,42 |
| 6,50 | 6,00 | 31,20 | 206,00 | 13*52 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями | 200 | 28,10 |
| 0,24 | 0,12 | 10,32 | 42,40 | 12*1 | Соус из черники | 40 | 18,40 |
| 3,30 | 4,20 | 21,15 | 138,00 | 5*58 | Чай с сахаром | 200 | 2,60 |
| 1,98 | 0,18 | 14,04 | 67,20 | - | Хлеб вит. пшеничный | 30 | 2,70 |
| 1,32 | 0,24 | 6,68 | 38,60 | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | 1,80 |
| Итого за Комплекс | | | | | | | 81,02 |

Курсив - диетические блюда

Темный фон - блюда включены в состав аллергенный продукт