

Директор ООО "Комфорт"

Гимназия Арт-Этюд

Директор

Поматилев С. С.

Меню на 20 января 2023 года*

Семенова А. А.

вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	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	28,60
8,48	10,56	31,36	253,60	2*62	Каша жидкая геркулесовая с маслом	200	24,55
0,24	0,12	10,32	42,40	12*1	Соус из черники	40	14,40
1,40	1,10	16,60	79,00	11*59	Кофейный напиток	200	11,26
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	6,32	70,40	7*16	Салат из квашеной капусты с луком репчатым и растительным маслом	80	24,94
4,90	5,70	23,50	167,00	6*65	Суп-пюре гороховый с гречками	200	17,60
18,30	5,40	3,00	134,00	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	100	53,1
3,50	2,70	22,40	131,00	5*54	Макаронные изделия отварные	150	9,41
0,00	0,00	19,00	72,00	11*16	Кисель "Витошка"	200	10,55
6,44	0,59	45,66	218,54	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
3,22	0,59	16,29	94,15	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<i>Итого за Комплекс</i>							121,00
Комплекс №3 Завтрак 5-11 классы							
5,08	15,08	9,97	195,90	1*55	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/15	50	36,16
10,60	13,20	39,20	317,00	2*62	Каша жидкая геркулесовая с маслом	250	30,93
0,18	0,09	7,74	31,80	12*1	Соус из черники	30	10,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Кофейный напиток	200	11,26
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	40	4,42
<i>Итого за Комплекс</i>							93,57
Комплекс №4 Комплекс за родительскую плату 5-11 классы							
1,60	5,00	7,90	88,00	7*16	Салат из квашеной капусты с луком репчатым и растительным маслом	100	29,17
4,08	4,75	19,58	139,17	6*65	Суп-пюре гороховый с гречками	250	22
21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	62,4
6,30	4,86	40,32	235,80	5*54	Макаронные изделия отварные	180	11,28
0,00	0,00	19,00	72,00	11*16	Кисель "Витошка"	200	10,55
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>							139,00
Комплекс №5 Двухразовое питание 5-11 классы							
Завтрак							
5,08	15,08	9,97	195,90	1*55	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/15	50	36,16
10,60	13,20	39,20	317,00	2*62	Каша жидкая геркулесовая с маслом	250	30,73
0,18	0,09	7,74	31,80	12*1	Соус из черники	30	14,40
1,40	1,10	16,60	79,00	11*59	Кофейный напиток	200	11,26
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,21
Обед							
1,60	5,00	7,90	88,00	7*16	Салат из квашеной капусты с луком репчатым и растительным маслом	100	29,17
4,08	4,75	19,58	139,17	6*65	Суп-пюре гороховый с гречками	250	22
21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	62,4
6,30	4,86	40,32	235,80	5*54	Макаронные изделия отварные	180	11,28
0,00	0,00	19,00	72,00	11*16	Кисель "Витошка"	200	10,55
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
1,65	0,30	8,35	48,25	-	Хлеб вит. ржаной	25	1,98
<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	28,60
8,48	10,56	31,36	253,60	2*62	Каша жидкая геркулесовая с маслом	200	24,55
0,24	0,12	10,32	42,40	12*1	Соус из черники	40	14,40
1,40	1,10	16,60	79,00	11*59	Кофейный напиток	200	11,26
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,21
Обед							
1,28	4,00	6,32	70,40	7*16	Салат из квашеной капусты с луком репчатым и растительным маслом	80	24,94
3,27	3,80	15,67	111,33	6*65	Суп-пюре гороховый с гречками	200	17,60
18,30	5,40	3,00	134,00	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	100	53,1
5,25	4,05	33,60	196,50	5*54	Макаронные изделия отварные	150	9,41
0,00	0,00	19,00	72,00	11*16	Кисель "Витошка"	200	10,55
2,31	0,21	16,38	78,40	-	Хлеб вит. пшеничный	35	3,22
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,70
<i>Итого за Комплекс</i>							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 20/15/10	45	
6,38	5,75	0,38	78,75	4*57	Яйцо отварное 1 шт.	50	
10,60	13,20	39,20	317,00	13*53	Каша жидкая геркулесовая с маслом 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)							
6,38	5,75	0,38	78,75	4*57	Яйцо отварное 1 шт.	50	
5,10	6,50	24,70	181,00	13*54	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	200	
0,24	0,12	10,32	42,40	12*1	Соус из черники	40	
3,08	1,20	20,04	108,00	-	Батон пшеничный	40	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	
0,00	0,00	19,00	72,00	0	Кисель "Витошка"	200	81,02
<i>Итого за Комплекс</i>							81,02
Полдник							
5,08	15,08	9,97	195,90	1*55	Жаркое по-домашнему со свиной	250	
0,20	0,00	13,70	53,00	11*56	Чай с сахаром	200	
2,31	0,21	16,38	78,40	8*59	Хлеб вит. пшеничный	20	90,00