

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Гимназия Арт-Этюд

Директор

Поматиллов С. С.

Меню на 3 марта 2023 года*

Семенова А. А.

| вещества | | | Ккал | № ТПК | 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 "Витюшка" | 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 "Витюшка" | 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 "Витюшка" | 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 "Витюшка" | 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 (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 "Витюшка" | 200 | 81,02 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 81,02 |

Курсив - диетические блюда
Темный фон - блюда имеющие в составе аллергенный продукт
*Продукция не содержит ГМО

Заведующий производством

Мартыненко В.М.