

Директор ООО "Комфорт"

Гимназия Арт-Этюд

Директор

Поматиллов С. С.

Меню на 19 января 2023 года*

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	57,20
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	2,60
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	14,69
<i>Итого за Комплекс</i>							81,02
Комплекс №2 Комплекс за родительскую плату 1-4 классы							
1,00	6,00	9,40	99,00	7*65	<i>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</i>	100	22,05
4,47	9,67	12,53	160,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	17,60
13,20	17,60	5,00	233,00	8*34	Биточки мясосоупные (говядина, свинина)	90	52,1
7,50	6,15	32,55	219,00	5*53	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	15,69
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	8,16
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
Комплекс №3 Завтрак 5-11 классы							
19,90	17,10	17,00	306,00	3*11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	67,54
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	2,60
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	14,69
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							
1,00	6,00	9,40	99,00	7*65	<i>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</i>	100	22,05
5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	27,00
15,05	12,50	4,66	191,84	8*23	Биточек домашний	110	59,91
5,40	4,68	23,94	162,00	5*66	Каша гречневая вязкая	180	18,28
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	8,16
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							
19,90	17,10	17,00	306,00	3*11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	67,54
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	2,60
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	14,69
Обед							
1,00	6,00	9,40	99,00	7*65	<i>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</i>	100	22,05
5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	27,00
13,20	17,60	5,00	233,00	8*34	Биточки мясосоупные (говядина, свинина)	110	59,91
9,00	7,38	39,06	262,80	5,53	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	18,28
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	8,16
1,39	0,13	9,83	47,04	-	Хлеб вит. пшеничный	21	3,62
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							233,98
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	57,20
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	2,60
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	4,42
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	14,69
Обед							
1,00	6,00	9,40	99,00	7*65	<i>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</i>	100	22,05
4,47	9,67	12,53	160,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	17,60
13,20	17,60	5,00	233,00	8*34	Биточки мясосоупные (говядина, свинина)	90	52,1
7,50	6,15	32,55	219,00	5*53	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	15,69
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	8,16
1,65	0,15	11,70	56,00	-	Хлеб вит. пшеничный	25	1,91
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)							
12,80	12,40	26,80	244,00	3*52	Морковная запеканка с маслом растительным	200	81,02
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	
2,31	0,90	15,03	81,00	-	Батон пшеничный	30	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	
<i>Итого за Комплекс</i>							81,02
Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
15,00	3,10	6,70	116,00	9*11	Фрикадельки куриные	100	150
5,25	4,05	33,60	196,50	5*54	Макаронные изделия отварные	150	
0,20	0,20	25,30	103,00	11*74	Напиток из свежих яблок	200	