

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>							
0,20	1,20	1,88	19,80	7*66	Закуска из припущенной моркови и яблок	20	6,89
19,10	3,10	8,30	138,00	9*8	Котлета куриная	100	63,26
4,32	6,66	42,12	248,40	5*7-1	Ризотто с овощами	180	17,91
0,20	0,00	13,70	53,00	11*57	Чай "Каркаде" с сахаром	200	6,86
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>							98,52
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>							
2,52	2,65	7,53	69,50	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью	100	15,76
4,75	2,42	9,75	80,00	6*1	Уха из минтая	250	35,00
19,10	3,10	8,30	138,00	9*8	Котлета куриная	100	63,26
4,32	6,66	42,12	248,40	5*7-1	Ризотто с овощами	180	17,91
0,20	0,00	13,70	53,00	11*57	Чай "Каркаде" с сахаром	200	6,86
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							147,79
<b>Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
5,08	11,55	9,97	164,15	1*51	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10	45	34,09
7,50	6,63	38,38	243,75	2*57	Каша ячневая молочная с маслом	250	29,86
0,24	0,12	10,32	42,40	12*1	Соус из черники	40	15,22
3,60	2,70	22,90	127,00	11*51	Какао с молоком	200	15,34
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,21
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<b>Обед</b>							
2,52	2,65	7,53	69,50	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью	100	15,76
4,75	2,42	9,75	80,00	6*1	Уха из минтая	250	35,00
19,10	3,10	8,30	138,00	9*8	Котлета куриная	100	63,26
4,32	6,66	42,12	248,40	5*7-1	Ризотто с овощами	180	17,91
0,20	0,00	13,70	53,00	11*57	Чай "Каркаде" с сахаром	200	6,86
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							246,31
<b>Комплекс №5 5-11 классы</b>							
0,20	1,20	1,88	19,80	7*66	Закуска из припущенной моркови и яблок	20	6,89
19,10	3,10	8,30	138,00	9*8	Котлета куриная	100	63,26
4,32	6,66	42,12	248,40	5*7-1	Ризотто с овощами	180	17,91
0,20	0,00	13,70	53,00	11*57	Чай "Каркаде" с сахаром	200	6,86
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>							98,52
<b>Комплекс №6 Булочка 1-11 классы</b>							
9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Ватрушка с повидлом	100	35,00
<i>Итого за Комплекс</i>							35,00
<b>Комплекс №7 Суп 1-11 классы</b>							
4,75	2,42	9,75	80,00	6*1	Уха из минтая	250	35,00
<i>Итого за Комплекс</i>							35,00
<b>Комплекс №9 5-11 Обед</b>							
2,52	2,65	7,53	69,50	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью	100	15,76
4,75	2,42	9,75	80,00	6*1	Уха из минтая	250	35,00
19,10	3,10	8,30	138,00	9*8	Котлета куриная	100	63,26
4,32	6,66	42,12	248,40	5*7-1	Ризотто с овощами	180	17,91
0,20	0,00	13,70	53,00	11*57	Чай "Каркаде" с сахаром	200	6,86
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							147,79
<b>Комплекс №5 (свободный выбор)</b>							
19,10	3,10	8,30	138,00	9*8	Шашлычок из курицы с соусом	100/20	

2,40	3,70	23,40	138,00	5*7	Рис с овощами	150		
0,20	0,00	13,70	53,00	11*17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	144,00	
<i>Итого за Комплекс</i>								144,00
<b>Комплекс №6 (свободный выбор)</b>								
27,14	5,16	11,40	201,00	19*4	Бифштекс с помидором под сыром	100		
5,25	4,05	33,60	196,50	5*54	Макаронные изделия отварные	150		
0,20	0,00	13,70	53,00	11*17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	144,00	
<i>Итого за Комплекс</i>								144,00

*Курсив* - диетические блюда

Темный фон - блюда имеющие в составе аллергенный продукт

*\*Продукция не содержит ГМО*

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Сажаева А.А.

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ лицей № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 3 апреля 2024 года\*

Кудимова Ю.А.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>							
3,84	10,10	9,77	145,38	1*57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	30,55
6,00	5,30	30,70	195,00	2*57	Каша ячневая молочная с маслом	200	22,29
0,24	0,12	10,32	42,40	12*1	Соус из черники	40	15,22
3,60	2,70	22,90	127,00	11*51	Какао с молоком	200	15,34
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<i>Итого за Комплекс</i>							85,20
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>							
2,02	2,12	6,02	55,60	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью	80	9,34
3,80	1,93	7,80	64,00	6*1	Уха из минтая	200	28,00
19,10	3,10	8,30	138,00	9*8	Котлета куриная	100	63,26
3,60	5,55	35,10	207,00	5*7-1	Ризотто с овощами	150	14,93
0,20	0,00	13,70	53,00	11*57	Чай "Каркаде" с сахаром	200	6,86
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>							127,79
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
3,84	10,10	9,77	145,38	1*57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	30,55
6,00	5,30	30,70	195,00	2*57	Каша ячневая молочная с маслом	200	22,29
0,24	0,12	10,32	42,40	12*1	Соус из черники	40	15,22
3,60	2,70	22,90	127,00	11*51	Какао с молоком	200	15,34
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<b>Обед</b>							
2,02	2,12	6,02	55,60	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью	80	9,34
3,80	1,93	7,80	64,00	6*1	Уха из минтая	200	28,00
19,10	3,10	8,30	138,00	9*8	Котлета куриная	100	63,26
3,60	5,55	35,10	207,00	5*7-1	Ризотто с овощами	150	14,93
0,20	0,00	13,70	53,00	11*57	Чай "Каркаде" с сахаром	200	6,86
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>							212,99
<b>Комплекс №6 Булочка 1-11 классы</b>							
9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Ватрушка с повидлом	100	35,00
<i>Итого за Комплекс</i>							35,00
<b>Комплекс №7 Суп 1-11 классы</b>							
4,75	2,42	9,75	80,00	6*1	Уха из минтая	250	35,00
<i>Итого за Комплекс</i>							35,00
<b>Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)</b>							
2,02	2,12	6,02	55,60	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью	80	9,34
3,80	1,93	7,80	64,00	6*1	Уха из минтая	200	28,00
19,10	3,10	8,30	138,00	9*8	Котлета куриная	100	63,26
3,60	5,55	35,10	207,00	5*7-1	Ризотто с овощами	150	14,93
0,20	0,00	13,70	53,00	11*57	Чай "Каркаде" с сахаром	200	6,86
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>							127,79
<b>Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)</b>							
9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Ватрушка с повидлом	100	35,00
0,20	0,00	13,70	53,00	11*17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	6,86
<i>Итого за Комплекс</i>							41,86
<b>Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
3,76	3,05	10,15	83,76	1*1	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	85,20
1,52	2,06	5,59	42,10	11/75 (2018 № 27/10)	Каша ячневая молочная с маслом без сахара	220	
18,39	26,98	4,76	334,71	7*12	Какао с молоком без сахара	200	
0,08	0,02	0,06	0,64	11*17	Хлеб ржаной	40	

<i>Итого за Комплекс</i>							85,20
<b>Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
4,06	4,04	31,30	171,85	2/78 (2018 № 15/4)	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	85,20
0,23	0,13	10,96	43,57	12*1	Соус из черники	40	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	
3,08	1,2	21,32	107,81	-	Батон пшеничный	40	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. ржаной	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							85,20

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Давтян Н. Г.