
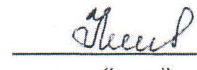


УТВЕРЖДЕНО  
от заказчика

  
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Начальником управления «Томского УООП»  
ООО «Газпром питание»

  
М.Ю. Чабанова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Меню комплексов питания обучающихся  
и пищевая ценность блюд для школы, расположенной по адресу:  
Амурская обл., г.Свободный, ул.Учебная, 12**

Общество с ограниченной ответственностью "Газпром питание"  
**Меню комплексного питания №1**

№ по сборнику , рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорий ность, ккал/ пор
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-8 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
257 с6.1996	<b>Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом сливочным</b> (молоко, хлопья овсяные геркулес, масло сливочное, сахар, соль)	250/15	13.1	12.9	54.7	387
ТТК 09.193	<b>Булочка Ромашка с джемом</b> (мука пшеничная, повидло, сахар, маргарин, яйцо куриное, сахарная пудра, дрожжи сухие, соль, масло раст.)	100	6.9	8.3	57.0	330
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0.3	0.1	15.2	63
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 185 руб)</b>						
таб.24 с6.1996	<b>Огурцы свежие</b>	60	0.5	0.1	1.5	8
151 с6.1996	<b>Суп-лапша домашняя с курицей</b> (курица, мука пшеничная, лук репчатый, яйцо кур., масло раст., соль)	200/20	7.9	5.8	18.0	157
42 стр.190	<b>Котлеты паровые из курицы и овощей</b> (филе грудки куриной с/м, перец сладкий, морковь, яйцо кур., сыр, лук репчатый, соль)	100	19.0	5.9	7.4	138
463 с6.1996	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	8.8	6.1	39.6	248
540 с6.1996	<b>Соус томатный</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль)	50	0.5	2.5	3.3	38
ТТК № 03.187	<b>Компот из кураги</b> (курага, сахар)	200	1.0	0.1	30.2	125
ТТК.16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2.1	0.9	8.7	52
<b>Комплекс Обед 5-8 класс (стоимость комплекса 200 руб)</b>						
таб.24 с6.1996	<b>Огурцы свежие</b>	100	0.8	0.1	2.5	14
151 с6.1996	<b>Суп-лапша домашняя с курицей</b> (курица, мука пшеничная, лук репчатый, яйцо кур., масло раст., соль)	250/20	7.9	5.8	18.0	157
42 стр.190	<b>Котлеты паровые из курицы и овощей</b> (филе грудки куриной с/м, перец сладкий, морковь, яйцо кур., сыр, лук репчатый, соль)	100	19.0	5.9	7.4	138
463 с6.1996	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	8.8	6.1	39.6	248
540 с6.1996	<b>Соус томатный</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль)	50	0.5	2.5	3.3	38
ТТК № 03.187	<b>Компот из кураги</b> (курага, сахар)	200	1.0	0.1	30.2	125
ТТК.16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2.1	0.9	8.7	52
<b>Комплекс Полдник 1-4 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК 09.193	<b>Булочка Лакомка со сгущенным молоком</b> (мука пшеничная, молоко сгущенное вареное, сахар, маргарин, яйцо куриное, сахарная пудра, дрожжи сухие, соль, масло раст.)	100	6.9	8.3	57.0	330
642/3.96	<b>Какао с молоком</b> (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3.9	3.8	25.1	150
<b>Комплекс Полдник 5-8 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК 09.193	<b>Булочка Лакомка со сгущенным молоком</b> (мука пшеничная, молоко сгущенное вареное, сахар, маргарин, яйцо куриное, сахарная пудра, дрожжи сухие, соль, масло раст.)	100	6.9	8.3	57.0	330
642/3.96	<b>Какао с молоком</b> (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3.9	3.8	25.1	150
<b>Комплекс Ужин 1-4 класс (стоимость комплекса 175 руб)</b>						
60 с6.1996	<b>Винегрет овощной</b> (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло раст)	60	0.8	6.1	4.3	75
387 с6.1996	<b>Поджарка из рыбы (горбуша)</b> (горбуша филе, лук репчатый, масло раст., соль, мука пшеничная)	100/30	26.2	20.5	10.7	332
470 с6.1996	<b>Картофель отварной с маслом сливочным</b> (картофель св., масло сливочное, соль)	150	3.0	4.0	24.5	150
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0.3	0.1	15.2	63
ТТК.16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2.1	0.9	8.7	52
<b>Комплекс Ужин 5-8 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
60 с6.1996	<b>Винегрет овощной</b> (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло раст)	100	1.3	10.1	7.2	125
387 с6.1996	<b>Поджарка из рыбы (горбуша)</b> (горбуша филе, лук репчатый, масло раст., соль, мука пшеничная)	100/30	26.2	20.5	10.7	332
317/2.96	<b>Картофель отварной с маслом сливочным</b> (картофель св., масло сливочное, соль)	150	3.0	4.0	24.5	150
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0.3	0.1	15.2	63
ТТК.16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2.1	0.9	8.7	52
<b>Зав. столовой</b>						

Общество с ограниченной ответственностью "Газпром питание"  
**Меню комплексного питания №2**

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/пор
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-8 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
257 с6.1996	<b>Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным</b> (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль)	250/15	9.1	16.4	46.1	368
ТТК.09.02	<b>Блинчики с джемом (молоко цельное)</b> (молоко, мука пшеничная, джем, яйцо кур., сахар-песок, масло раст., соль)	100/20	13.4	12.6	55.3	389
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0.3	0.1	15.2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2.1	0.9	8.7	52
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 185 руб)</b>						
табл. 24 с6.1996 г	<b>Помидоры свежие</b>	60	0.7	0.1	2.3	13
110 с6.1996	<b>Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	200/20/20 г	1.5	3.0	10.5	76
ТТК03.149	<b>Фрикадельки из кур</b> (куриная грудка, молоко, масло сливочное, хлеб, соль)	100	19.4	9.7	8.6	200
472 с6.1996	<b>Пюре картофельное</b> (картофель св., молоко, масло сливочное, соль)	150	3.3	6.2	21.9	156
540 с6.1996	<b>Соус томатный</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль)	50	0.5	2.5	3.3	38
ТТК № 03.191	<b>Напиток брусничный</b> (брусника с/м, сахар)	200	0.2	0.1	27.0	110
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2.1	0.9	8.7	52
<b>Комплекс Обед 5-8 класс (стоимость комплекса 200 руб)</b>						
табл. 24 с6.1996 г	<b>Помидоры свежие</b>	100	2.3	1.3	23.7	145
110 с6.1996	<b>Борщ из свежей капусты</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль, кислота уксусная)	250/20/20 г	1.8	5.2	12.5	104
ТТК03.149	<b>Фрикадельки из кур</b> (куриная грудка, молоко, масло сливочное, хлеб, соль)	100	19.4	9.7	8.6	200
472 с6.1996	<b>Пюре картофельное</b> (картофель св., молоко, масло сливочное, соль)	150	3.3	6.2	21.9	156
540 с6.1996	<b>Соус томатный</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль)	50	0.5	2.5	3.3	38
ТТК № 03.191	<b>Напиток брусничный</b> (брусника с/м, сахар)	200	0.2	0.1	27.0	110
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2.1	0.9	8.7	52
<b>Комплекс Полдник 1-4 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
82-2000	<b>Кекс Столичный</b> (мука пшеничная, масло сливочное, сахар, изюм, яйцо кур., сахарная пудра, соль, сода пищевая, кислота уксусная)	75	4.8	14.7	44.2	328
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0.3	0.1	15.2	63
<b>Комплекс Полдник 5-8 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
82-2000	<b>Кекс Столичный</b> (мука пшеничная, масло сливочное, сахар, изюм, яйцо кур., сахарная пудра, соль, сода пищевая, кислота уксусная)	75	4.8	14.7	44.2	328
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0.3	0.1	15.2	63
<b>Комплекс Ужин 1-4 класс (стоимость комплекса 175 руб)</b>						
ТТК 01.02.28	<b>Салат Белорусский овощной</b> (капуста белокочанная, помидоры свежие, перец сладкий, огурцы свежие, лук зелёный, масло раст, соль, кислота уксусная)	60	0.6	6.0	1.6	66
ТТК 03.36	<b>Котлеты Оригинальные особые</b> (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло раст., сухари панировочные, соль)	100	21.0	15.4	13.1	275
469/2-96	<b>Макароны отварные с маслом сливочным</b> (макаронные изделия, масло слив., соль)	150	5.3	5.4	17.8	222
ТТК 08.01	<b>Апельсиновый лимонад</b> (апельсины, сахар, лимон)	200	0.4	0.1	33.3	136
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2.1	0.9	8.7	52
<b>Комплекс Ужин 5-8 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
ТТК 01.02.28	<b>Салат Белорусский овощной</b> (капуста белокочанная, помидоры свежие, перец сладкий, огурцы свежие, лук зелёный, масло раст, соль, кислота уксусная)	100	1.1	10.0	3.4	110
ТТК 03.36	<b>Котлеты Оригинальные особые</b> (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло раст., сухари панировочные, соль)	100	21.0	15.4	13.1	275
469/2-96	<b>Макароны отварные с маслом сливочным</b> (макаронные изделия, масло слив., соль)	150	5.3	5.4	17.8	222
ТТК 08.01	<b>Апельсиновый лимонад</b> (апельсины, сахар, лимон)	200	0.4	0.1	33.3	136
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2.1	0.9	8.7	52
<b>Зав. столовой</b>						

Общество с ограниченной ответственностью "Газпром питание"  
**Меню комплексного питания №3**

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/пор
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-8 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
8 с6 1997	<b>Бутерброд с сыром</b> (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	30/20	5,2	8,0	10,6	136
257 с6.1996	<b>Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным</b> (молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль)	200/15	6,1	14,5	46,4	340
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
	<b>Салат из помидоров, свежих огурцов с маслом раст.</b> (помидоры св, огурцы св, масло раст)	60				
136/3-96	<b>Суп картофельный с гречневой крупой и курицей</b> (картофель св., морковь св., лук репчатый св., крупа гречневая, соль, масло раст., курица)	200/20	5,2	6,1	31,3	135
ТТК № 03.32	<b>Макаронные изделия с маслом сливочным</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	100	23,2	13,7	12,9	268
469/2-96	<b>Макаронные изделия с маслом сливочным</b> (макаронные изделия, масло слив., соль)	150	5,3	5,4	37,8	222
ТТК08.06.	<b>Напиток Солнечный</b> (облепиха с/м, сахар)	200	0,4	1,6	21,7	106
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-8 класс (стоимость комплекса 210 руб)</b>						
	<b>Салат из помидоров, свежих огурцов с маслом раст.</b> (помидоры св, огурцы св, масло раст)	100				
136/3-96	<b>Суп картофельный с гречневой крупой и курицей</b> (картофель св., морковь св., лук репчатый св., крупа гречневая, соль, масло раст., курица)	250/20	6,2	6,3	39,3	239
ТТК № 03.32	<b>Котлеты домашние (говядина, свинина)</b> (картофель св., морковь св., лук репчатый св., крупа гречневая, соль, масло раст., курица)	100	23,2	13,7	12,9	268
469/2-96	<b>Макаронные изделия с маслом сливочным</b> (макаронные изделия, масло слив., соль)	150	5,3	5,4	37,8	222
ТТК08.06.	<b>Напиток Солнечный</b> (облепиха с/м, сахар)	200	0,4	1,6	21,7	106
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Полдник 1-4 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК.09.178	<b>Язык слоеный с сахаром</b> (тесто слоеное, сахар)	60	4,1	15,4	33,8	290
642/3-96	<b>Какао с молоком</b> (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
<b>Комплекс Полдник 5-8 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК.09.178	<b>Язык слоеный с сахаром</b> (тесто слоеное, сахар)	60	4,1	15,4	33,8	290
642/3-96	<b>Какао с молоком</b> (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
<b>Комплекс Ужин 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
С.З.П. ч 1 стр 23	<b>Салат из моркови и кураги с медом, со сметаной</b> (морковь св., мед, сметана, курага, изюм, лимон св., сол)	100	2,0	2,4	31,9	157
324 с6.1996	<b>Котлеты рыбные (горбуша)</b> (горбуша, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло раст., соль)	100	13,2	16,4	17,0	254
465 с6.1996	<b>Рис отварной</b> (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	150	3,8	5,4	43,4	238
	<b>Соус молочный</b>	50				
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Ужин 5-8 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
С.З.П. ч 1 стр 23	<b>Салат из моркови и кураги с медом, со сметаной</b> (морковь св., мед, сметана, курага, изюм, лимон св., сол)	100	2,0	2,4	31,9	157
324 с6.1996	<b>Котлеты рыбные (горбуша)</b> (горбуша, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло раст., соль)	100	13,2	16,4	17,0	254
465 с6.1996	<b>Рис отварной</b> (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	150	3,8	5,4	43,4	238
	<b>Соус молочный</b>	50				
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Зав .столовой</b>						

Общество с ограниченной ответственностью "Газпром питание"  
**Меню комплексного питания №4**

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/пор
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-8 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК 04.05	<b>Омлет, смешанный с овощами</b> (яйцо кур., молоко, лук репчатый св., томаты св., масло сливочное, соль, масло раст.)	130	10,4	13,4	3,5	177
82-2000	<b>Кекс Столичный</b> (мука пшеничная, масло сливочное, сахар, изюм, яйцо кур., сахарная пудра, соль, сода пищевая, кислота уксусная)	75	4,8	14,7	44,2	328
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
27 с6.1996	<b>Салат Витаминный</b> (горошек консерв., капуста свежая, лимон, лук зелен, масло растит, морковь, перец болгар)	60	1,0	9,0	5,6	107
120 с6.1996	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	200/20/20	1,6	4,7	7,6	61
423 с6.1996	<b>Тефтели в томатном соусе</b> (сметана, свинина, лук репчатый св., говядина, масло раст., мука пшеничная, крупа рисовая, соль, масло сливочное, паста)	60/50	12,5	20,1	12,5	281
463 с6.1996	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> (крупа перловая, масло сливочное, соль)	150	4,5	4,3	32,2	186
588 с6.1996	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> (сахар, компотная смесь, кислота лимонная)	200	0,2		31,6	127
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-8 класс (стоимость комплекса 210 руб)</b>						
27 с6.1996	<b>Салат Витаминный</b> (горошек консерв., капуста свежая, лимон, лук зелен, масло растит, морковь, перец болгар)	100	1,6	15,0	9,3	179
120 с6.1996	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной</b> (капуста белокочанная св., картофель св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., соль, сметана, курица отв.)	250/20/20	1,8	5,2	8,9	79
423 с6.1996	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	60/50	12,5	20,1	12,5	281
463 с6.1996	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> (крупа перловая, масло сливочное, соль)	150	4,5	4,3	32,2	186
588 с6.1996	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> (сахар, компотная смесь, кислота лимонная)	200	0,2		31,6	127
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Полдник 1-4 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК.09.21.	<b>Вензель с изюмом</b> (мука пшеничная, изюм, сахар, яйцо кур., маргарин, дрожжи сухие, соль, масло раст.)	100	7,6	9,8	57,0	347
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Полдник 5-8 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК.09.21.	<b>Вензель с изюмом</b> (мука пшеничная, изюм, сахар, яйцо кур., маргарин, дрожжи сухие, соль, масло раст.)	100	7,6	9,8	57,0	347
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Ужин 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
ТТК 01.02.94	<b>Салат из огурцов и помидоров со сметаной</b> (лук зеленый, огурцы свежие, помидоры свежие, сметана)	100	1,4	3,9	3,4	54
№ 394/3-96	<b>Жаркое по-домашнему (говядина)</b> (картофель св., говядина, лук репчатый св., масло раст., паста томатная, соль)	250	20,7	13,9	35,6	351
ТТК03.321	<b>Кисель из клюквы</b> (клюква с/м, сахар, крахмал картофельный)	200	0,1		33,2	134
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Ужин 5-8 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
ТТК 01.02.94	<b>Салат из огурцов и помидоров со сметаной</b> (лук зеленый, огурцы свежие, помидоры свежие, сметана)	100	1,4	3,9	3,4	54
№ 394/3-96	<b>Жаркое по-домашнему (говядина)</b> (картофель св., говядина, лук репчатый св., масло раст., паста томатная, соль)	250	20,7	13,9	35,6	351
ТТК03.321	<b>Кисель из клюквы</b> (клюква с/м, сахар, крахмал картофельный)	200	0,1		33,2	134
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль)	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Зав .столовой</b>						

Общество с ограниченной ответственностью "Газпром питание"  
**Меню комплексного питания №5**

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорий ность ккал/ пор
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-8 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
8 с6.1997	<b>Бутерброд с сыром</b> (сыр,масло сливочное, хлеб пшеничный)	30/20	10,6	136	10,6	136
257 с6.1996	<b>Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным</b> (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль)	250/15	9,1	16,4	46,1	368
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
9снк	<b>Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом</b> (капуста белокочанная, огурцы свежи, масло раст, соль, кислота уксусная)	60	0,6	6,0	1,6	66
129/3-96	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной и говядиной</b> (картофель св., огурцы корнишоны конс, морковь св., лук репчатый св., крупа перловая, соль, масло раст., говядина отв., сметана)	200/20/20	1,7	3,5	13,2	115
ТТК 03.34	<b>Пюре картофельное</b> (картофель св., молоко, масло сливочное, соль)	100	24,3	9,3	10,7	222
472 с6.1996	<b>Пюре картофельное</b> (картофель св., молоко, масло сливочное, соль)	150	3,3	6,2	21,9	156
ТТК № 13.35	<b>Напиток из шиповника</b> (сахар, шиповник сушеный, кислота лимонная)	200	0,7	0,3	29,6	124
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-8 класс (стоимость комплекса 210 руб)</b>						
9снк	<b>Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом</b> (капуста белокочанная, огурцы свежи, масло раст, соль, кислота уксусная)	100	1,1	10,0	3,4	110
129/3-96	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной и говядиной</b> (картофель св., огурцы корнишоны конс, морковь св., лук репчатый св., крупа перловая, соль, масло раст., говядина отв, сметана)	250/20/20	2,2	3,4	16,5	144
ТТК 03.34	<b>Котлеты Молодость</b> (картофель св., огурцы корнишоны конс, морковь св., лук репчатый св., крупа перловая, соль, масло раст., говядина отв., сметана)	100	24,3	9,3	10,7	222
472 с6.1996	<b>Пюре картофельное</b> (картофель св., молоко, масло сливочное, соль)	150	3,3	6,2	21,9	156
ТТК № 13.35	<b>Напиток из шиповника</b> (сахар, шиповник сушеный, кислота лимонная)	200	0,7	0,3	29,6	124
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Полдник 1-4 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК 03.229	<b>Шарлотка с яблоками</b> (яблоки свежие, яйцо кур., сахар, мука пшеничная, крахмал картофельный, сахарная пудра, масло раст., корица молотая)	100	7,7	5,8	49,0	278
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром и лимоном</b> (чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Полдник 5-8 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК 03.229	<b>Шарлотка с яблоками</b> (яблоки свежие, яйцо кур., сахар, мука пшеничная, крахмал картофельный, сахарная пудра, масло раст., корица молотая)	100	10,0	7,5	63,7	361
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Ужин 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
ТТК 03.624	<b>Салат из редиса и огурцов</b> (редис красный св., огурцы св., лук зеленый св., масло раст., укроп (зелень) св., соль)	60	0,7	0,7	2,0	64
403 с6.1996	<b>Плов из говядины</b> (говядина, крупа рисовая, морковь св., лук репчатый св., масло раст, паста томатная, соль)	250	21,5	12,2	57,8	427
ТТК 07.09	<b>Компот из ягоды свежемороженой (смородина)</b> (смородина чёрная с/м, сахар, кислота лимонная)	200	0,4	0,2	27,9	115
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Ужин 5-8 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
ТТК 03.624	<b>Салат из редиса и огурцов</b> (редис красный св., огурцы св., лук зеленый св., масло раст., укроп (зелень) св., соль)	100	1,1	10,0	2,8	106
403 с6.1996	<b>Плов из говядины</b> (говядина, крупа рисовая, морковь св., лук репчатый св., масло раст, паста томатная, соль)	250	21,5	12,2	57,8	427
ТТК 07.09	<b>Компот из ягоды свежемороженой (смородина)</b> (смородина чёрная с/м, сахар, кислота лимонная)	200	0,4	0,2	27,9	115
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль)	30	2,1	0,9	8,7	52

Общество с ограниченной ответственностью "Газпром питание"  
**Меню комплексного питания №6**

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность БЖУ, г			Калорий ность, ккал/ пор
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-8 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
№366 сб.шк.пит.	<b>Запеканка из творога с соусом молочным</b> (творог, сахар-песок, крупа манная, сметана, масло сливочное, яйцо кур, соль, соус)	75/30	13,8	9,2	12,9	190
№686 Сб шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
60 сб.1996	<b>Винегрет овощной</b> (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло раст)	60	0,8	6,1	4,3	75
ТТК №03.510	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох) и курицей</b>	200/20	8,3	1,6	0,6	50
ТТК 03.539	<b>Рыба запеченная по-русски с соусом белым (горбуша) (с картофелем)</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	75/150/100	23,8	12,5	29,0	323
Ттк № 03.187	<b>Компот из кураги</b> (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-8 класс (стоимость комплекса 210 руб)</b>						
60 сб.1996	<b>Винегрет овощной</b> (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло раст)	100	1,3	10,1	7,2	125
ТТК №03.510	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох) и курицей</b>	250/25	8,3	1,6	0,6	50
ТТК 03.539	<b>Рыба запеченная по-русски с соусом белым (горбуша) (с картофелем)</b> (картофель св., горбуша, сыр, соль, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый св.)	75/150/100	23,8	12,5	29,0	323
Ттк № 03.187	<b>Компот из кураги</b> (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	<b>Рыба запеченная по-русски с соусом белым (горбуша) (с картофелем)</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК.09.27.	<b>Калачик к чаю</b> (мука пшеничная, маргарин, сахар, сметана, сода пищевая, масло раст)	100	6,8	26,1	62,0	510
ТТК 07.07	<b>Кисель из ягоды свежемороженой (вишня)</b> (сахар, вишня с/м, крахмал картофельный)	200		0,2	0,1	
<b>Комплекс Полдник 5-8 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК.09.27.	<b>Калачик к чаю</b> (мука пшеничная, маргарин, сахар, сметана, сода пищевая, масло раст)	100	6,8	26,1	62,0	510
ТТК 07.07	<b>Кисель из ягоды свежемороженой (вишня)</b> (сахар, вишня с/м, крахмал картофельный)	200		0,2	0,1	
<b>Комплекс Ужин 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
ттк 01.02.104	<b>Салат из свежих огурцов со сметаной</b> (огурцы свежие, сметана, соль)	60	0,7	1,4	1,7	22
ТТК 03.04.	<b>Биточки из курицы Аппетитные</b> (филе грудки кур., лук репчатый св., яйцо кур., сыр, масло раст., мука пшеничная, соль)	100	26,1	16,0	6,9	276
463 сб.1996	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> (крупа перловая, масло сливочное, соль)	150	4,5	4,3	32,2	186
540 сб.1996	<b>Соус томатный</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль)	50	0,5	2,5	3,3	38
ТТК 08.08.	<b>Напиток из зеленого чая и лимона</b> (чай зеленый, лимон, сахар)	200	0,1		20,6	83
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Ужин 5-8 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
ттк 01.02.104	<b>Салат из свежих огурцов со сметаной</b> (огурцы свежие, сметана, соль)	100	1,2	2,4	2,8	37
ТТК 03.04.	<b>Биточки из курицы Аппетитные</b> (филе грудки кур., лук репчатый св., яйцо кур., сыр, масло раст., мука пшеничная, соль)	100	26,1	16,0	6,9	276
463 сб.1996	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> (крупа перловая, масло сливочное, соль)	150	4,5	4,3	32,2	186
540 сб.1996	<b>Соус томатный</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль)	50	0,5	2,5	3,3	38
ТТК 08.08.	<b>Напиток из зеленого чая и лимона</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль)	200	0,1		20,6	83
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Зав .столовой</b>						

Общество с ограниченной ответственностью "Газпром питание"  
**Меню комплексного питания №7**

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/пор
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-8 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК № 03.380	<b>Пирожки из слоеного теста с ананасом консервированным</b> (тесто слоеное, ананас консервированный)	60	7,8	13,6	61,7	400
257 сб.1996	<b>Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом сливочным</b> (молоко, хлопья овсяные геркулес, масло сливочное, сахар, соль)	250/15	13,1	12,9	54,7	387
№686 Сб шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	13	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
табл.24 сб.1996 г.	<b>Помидоры свежие</b>	60	0,7	0,1	2,3	13
151 сб.1996	<b>Суп-лапша домашняя с курицей</b> (курица, мука пшеничная, лук репчатый, яйцо кур., масло раст., соль)	200/20	7,9	5,8	18,0	157
42 стр 190	(свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	100	19,0	5,9	2,4	138
463 сб.1996	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> (крупка гречневая, масло сливочное, соль)	150	8,8	6,1	39,6	248
647 сб.1996	<b>Напиток клюквенный</b> (клюква с/м, сахар)	200	0,1	0,1	24,9	100
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-8 класс (стоимость комплекса 210 руб)</b>						
табл.24 сб.1996 г.	<b>Помидоры свежие</b>	100	0,7	0,1	2,3	13
151 сб.1996	<b>Суп-лапша домашняя с курицей</b> (курица, мука пшеничная, лук репчатый, яйцо кур., масло раст., соль)	250/20	7,9	5,8	18,0	157
42 стр 190	<b>Котлеты паровые из курицы и овощей</b> (курица, мука пшеничная, лук репчатый, яйцо кур., масло раст., соль)	100	19,0	5,9	2,4	138
463 сб.1996	(свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	150	8,8	6,1	39,6	248
647 сб.1996	<b>Напиток клюквенный</b> (клюква с/м, сахар)	200	0,1	0,1	24,9	100
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Полдник 1-4 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
СР №687-96	<b>Пирожки печеные с мясом и луком (сухие дрожжи)</b> (мука пшеничная, свинина, говядина, лук репчатый, сахар, яйцо кур., дрожжи сухие, соль, масло раст.)	60	11,9	6,9	22,5	199
642/3-96	<b>Какао с молоком</b> (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
<b>Комплекс Полдник 5-8 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
СР №687-96	<b>Пирожки печеные с мясом и луком (сухие дрожжи)</b> (мука пшеничная, свинина, говядина, лук репчатый, сахар, яйцо кур., дрожжи сухие, соль, масло раст.)	60	11,9	6,9	22,5	199
642/3-96	<b>Какао с молоком</b> (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
<b>Комплекс Ужин 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
С.3.П.ч 1 стр 23	<b>Салат из моркови и кураги с медом, со сметаной</b> (морковь св., мед, сметана, курага, изюм, лимон св., сол)	60	1,2	1,4	19,2	94
387 сб.1996	<b>Поджарка из рыбы (горбуша)</b> (горбуша ф иле, лук репчатый, масло раст., соль, мука пшеничная)	100/30	26,2	20,5	10,7	332
470 сб.1996	<b>Картофель отварной с маслом сливочным</b> (картофель св., масло сливочное, соль)	150	3,0	4,0	24,5	150
№686 Сб шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	13	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Ужин 5-8 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
С.3.П.ч 1 стр 23	<b>Салат из моркови и кураги с медом, со сметаной</b> (морковь св., мед, сметана, курага, изюм, лимон св., сол)	100	2,0	2,4	31,9	157
387 сб.1996	<b>Поджарка из рыбы (горбуша)</b> (горбуша ф иле, лук репчатый, масло раст., соль, мука пшеничная)	100/30	26,2	20,5	10,7	332
470 сб.1996	<b>Картофель отварной с маслом сливочным</b> (картофель св., масло сливочное, соль)	150	3,0	4,0	24,5	150
№686 Сб шк. пит. 2004	(мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль)	13	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52

Зав .столовой



Общество с ограниченной ответственностью "Газпром питание"  
**Меню комплексного питания №8**

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/пор
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-8 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
№340 сб. рец. ПОП школьного питания	<b>Омлет натуральный</b> (яйцо кур., молоко, масло раст, соль )	110	11,1	17,4	2,1	210
82-2000	<b>Кекс Столичный</b> (мука пшеничная, масло сливочное , сахар, изюм, яйцо кур., сахарная пудра, соль, сода пищевая, кислота уксусная)	75	4,8	14,7	44,2	328
№686 Сб шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
25 сб.1996	<b>Салат Летний со сметаной</b> (картофель, огурцы консерв., говядина, горошек зелёный консерв., сметана, лук репчатый, яйцо кур., соль)	60	1,4	2,3	3,2	39
120 сб.1996	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	200/20/20	1,6	4,7	7,6	61
ТТК № 769	<b>Рыба припущенная с овощами (минтай)</b> (минтай, морковь, лук репчатый св., масло раст, соль)	120	19,9	1,2	2,1	99
465 сб.1996	<b>Рис отварной</b> (крупа рисовая, масло сливочное , соль)	150	3,8	5,4	43,4	238
	<b>Сок</b>	200				
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-8 класс (стоимость комплекса 210 руб)</b>						
25 сб.1996	<b>Салат Летний со сметаной</b> (картофель, огурцы консерв., говядина, горошек зелёный консерв., сметана, лук репчатый, яйцо кур., соль)	60	1,4	2,3	3,2	39
120 сб.1996	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной</b> (капуста белокочанная св., картофель св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., соль, говядина отв, сметана)	250/20/20	1,8	5,2	8,9	79
ТТК № 769	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	120	19,9	1,2	2,1	99
465 сб.1996	<b>Рис отварной</b> (крупа рисовая, масло сливочное , соль)	150	3,8	5,4	43,4	238
	<b>Сок</b>	200				
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Полдник 1-4 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
тк 03,420	<b>Рулет бисквитный с джемом</b> (яйцо кур., джем, сахар, мука пшеничная, крахмал картофельный, сахарная пудра)	130	5,1	6,4	56,0	320
№686 Сб шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Полдник 5-8 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
тк 03,420	<b>Рулет бисквитный с джемом</b> (яйцо кур., джем, сахар, мука пшеничная, крахмал картофельный, сахарная пудра)	130	5,1	6,4	56,0	320
№686 Сб шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Ужин 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
табл.24 сб.1996 г.	<b>Помидоры свежие</b>	60	0,7	0,1	2,3	13
тк 13.84	<b>Жаркое по-домашнему (грудка кур.)</b> (картофель св., грудка кур, лук репчатый св., масло раст., паста томатная, соль)	250	20,7	13,9	35,6	351
ТТК № 13.35	<b>Напиток из шиповника</b> (сахар, шиповник сушеный, кислота лимонная)	200	0,7	0,3	29,6	124
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
	<b>Яблоки свежие</b>	150				
<b>Комплекс Ужин 5-8 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
табл.24 сб.1996 г.	<b>Помидоры свежие</b>	100	2,3	13	23,7	345
тк 13.84	<b>Жаркое по-домашнему (грудка кур.)</b> (картофель св., грудка кур, лук репчатый св., масло раст., паста томатная, соль)	250	20,7	13,9	35,6	351
ТТК № 13.35	<b>Напиток из шиповника</b> (сахар, шиповник сушеный, кислота лимонная)	200	0,7	0,3	29,6	124
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
	<b>Яблоки свежие</b>	150				
	<b>Зав. столовой</b>					

Общество с ограниченной ответственностью "Газпром питание"  
**Меню комплексного питания №9**

№ по сборнику рецептов или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность БЖУ, г			Калорийность, ккал/100г
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-8 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
8 с6.1997	<b>Бутерброд с сыром</b> (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	30/20	5,2	8,0	10,6	136
257 с6.1996	<b>Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом сливочным</b> (молоко, хлопья овсяные геркулес, масло сливочное, сахар, соль)	250/15	13,1	12,9	54,7	387
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
тнк-03.524	<b>Салат из пекинской капусты с кукурузой конс.</b> (капуста китайская, кукуруза консервированная, масло раст., соль)	60	0,8	6,1	2,2	67
857 СНК	<b>Суп картофельный с клецками и курицей</b> (картофель св., морковь св., лук репчатый св., мука пшеничная, соль, масло раст., курица отв.)	200	6,6	3,1	18,6	126
386 с6.1996	<b>Печень говяжья, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль</b> (печень говяжья, лук репчатый, масло раст., мука пшеничная)	75/15	20,1	16,2	13,3	280
472 с6.1996	<b>Пюре картофельное с соусом молочным</b> (картофель св., молоко, масло сливочное, соль)	150	3,3	6,2	21,9	156
Тнк № 03.186	<b>Компот из изюма</b> (изюм, сахар, кислота лимонная)	200	0,5	0,1	33,1	135
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-8 класс (стоимость комплекса 210 руб)</b>						
тнк-03.524	<b>Салат из пекинской капусты с кукурузой конс.</b> (капуста китайская, кукуруза консервированная, масло раст., соль)	100	1,3	10,2	3,7	112
857 СНК	<b>Суп картофельный с клецками и курицей</b> (картофель св., морковь св., лук репчатый св., мука пшеничная, соль, масло раст., курица отв.)	250	8,3	3,9	23,0	158
386 с6.1996	<b>Печень жареная с луком</b> (картофель св., морковь св., лук репчатый св., мука пшеничная, соль, масло раст., курица отв.)	75/15	20,1	16,2	13,3	280
472 с6.1996	<b>Пюре картофельное с соусом молочным</b> (картофель св., молоко, масло сливочное, соль)	150	3,3	6,2	21,9	156
Тнк № 03.186	<b>Компот из изюма</b> (изюм, сахар, кислота лимонная)	200	0,5	0,1	33,1	135
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Полдник 1-4 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
82-2000	<b>Кекс Столичный</b> (мука пшеничная, масло сливочное, сахар, изюм, яйцо кур., сахарная пудра, соль, сода пищевая, кислота уксусная)	75	4,8	14,7	44,2	328
	<b>Сок</b>	200				
<b>Комплекс Полдник 5-8 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
82-2000	<b>Кекс Столичный</b> (мука пшеничная, масло сливочное, сахар, изюм, яйцо кур., сахарная пудра, соль, сода пищевая, кислота уксусная)	75	4,8	14,7	44,2	328
	<b>Сок</b>	200				
<b>Комплекс Ужин 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
ТТК 01.02.108	<b>Салат из отварной свеклы с маслом</b> (свекла, масло раст., соль)	60	0,8	6,0	4,9	77
ТТК № 03.766	<b>Кнели из говядины</b> (говядина, молоко, хлеб пшеничный, яйцо кур., масло раст., соль)	100	15,7	8,3	4,9	157
463 с6.1996	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> (крупа перловая, масло сливочное, соль)	150	4,5	4,3	32,2	186
	<b>Соус томатный</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль)	50	0,5	2,5	3,3	38
ТТК 07.07	<b>Кисель из ягоды свежемороженной (вишня)</b> (сахар, вишня с/м, крахмал картофельный)	200	0,2	0,1	35,4	143
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Ужин 5-8 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
ТТК 01.02.108	<b>Салат из отварной свеклы с маслом</b> (свекла, масло раст., соль)	100	1,4	10,0	8,1	128
ТТК № 03.766	<b>Кнели из говядины</b> (говядина, молоко, хлеб пшеничный, яйцо кур., масло раст., соль)	100	15,7	8,3	4,9	157
463 с6.1996	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> (крупа перловая, масло сливочное, соль)	150	4,5	4,3	32,2	186
	<b>Соус томатный</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль)	50	0,5	2,5	3,3	38
ТТК 07.07	<b>Кисель из ягоды свежемороженной (вишня)</b> (сахар, вишня с/м, крахмал картофельный)	200	0,2	0,1	35,4	143
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52

Зав .столовой

Общество с ограниченной ответственностью "Газпром питание"  
**Меню комплексного питания №10**

№ по сборнику рецептов или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/100г
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-8 классы (стоимость питания 85 руб)</b>						
ТТК.09.02.	<b>Блинчики со сгущенным молоком (молоко цельное)</b> (молоко, мука пшеничная, сгущ. молоко, яйцо кур., сахар-песок, масло раст., соль)	100/20	13,4	12,6	55,5	389
№333 сб. рец. ПОП школьного питания	<b>Макаронны отварные с сыром</b> (макаронны, сыр, масло сливочное, соль)	130	7,0	10,6	28,5	237
№686 СБ шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
С.З.П. ч1 стр 130	<b>Салат из отварной говядины, картофеля, огурцов и консервированного зеленого горошка со сметаной</b> (картофель, огурцы консерв., говядина, горошек зелёный консерв., сметана, лук репчатый, яйцо кур., соль)	60	4,6	3,1	3,1	59
167 сб.1996	<b>Суп-пюре из разных овощей</b> (молоко, картофель св., капуста белокочанная св., кабачки св., горошек зелёный конс., морковь св., лук репчатый св., масло сливочное, лук-порей св., мука пшеничная, яйцо кур., соль)	200	3,9	6,8	3,7	123
ТТК03.149	<b>Суп-пюре из разных овощей</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль) (куриная грудка, молоко, масло сливочное, хлеб, соль)	100	19,4	9,7	8,6	200
487-96	<b>Рагу овощное</b> (капуста белокочанная св., морковь, лук репчатый, томат паста, масло сливочное, соль)	150	3,7	4,6	9,5	94
ТТК № 03.187	<b>Компот из кураги</b> (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-8 класс (стоимость комплекса 210 руб)</b>						
С.З.П. ч1 стр 130	<b>Салат из отварной говядины, картофеля, огурцов и консервированного зеленого горошка со сметаной</b> (картофель, огурцы консерв., говядина, горошек зелёный консерв., сметана, лук репчатый, яйцо кур., соль)	100	2,0	7,1	12,0	120
167 сб.1996	<b>Суп-пюре из разных овощей</b> (молоко, картофель св., капуста белокочанная св., кабачки св., горошек зелёный конс., морковь св., лук репчатый св., масло сливочное, лук-порей св., мука пшеничная, яйцо кур., соль)	250	4,3	7,8	4,3	144
ТТК03.149	<b>Фрикадельки из кур</b> (молоко, картофель св., капуста белокочанная св., кабачки св., горошек зелёный конс., морковь св., лук репчатый св., масло сливочное, лук-порей св., мука пшеничная, яйцо кур., соль)	100	19,4	9,7	8,6	200
487-96	<b>Фрикадельки из кур</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль) (капуста белокочанная св., морковь, лук репчатый, томат паста, масло сливочное, соль)	150	3,7	4,6	9,5	94
ТТК № 03.187	<b>Компот из кураги</b> (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Полдник 1-4 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
СР №687-96	<b>Пирожки печеные с черносливом,орехом и медом (сухие дрожжи)</b> (мука пшеничная, маргарин, сахар, яйцо кур, чернослив, орех гр., мед, соль, дрожжи сухие, масло раст.)	60	5,4	8,5	34,3	235
642/3-96	<b>Какао с молоком</b> (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
<b>Комплекс Полдник 5-8 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
СР №687-96	<b>Пирожки печеные с черносливом,орехом и медом (сухие дрожжи)</b> (мука пшеничная, маргарин, сахар, яйцо кур, чернослив, орех гр., мед, соль, дрожжи сухие, масло раст.)	60	5,4	8,5	34,3	235
642/3-96	<b>Какао с молоком</b> (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
<b>Комплекс Ужин 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
27 сб.1996	<b>Салат Витаминный</b> (горошек консерв,капуста свежая,лимон,лук зелен,масло растит,морковь,перец болгар)	60	1,0	9,0	5,6	107
401/2-96	<b>Гуляш из говядины</b> (говядина, лук репчатый св., масло раст., паста томатная, соль)	50/50	25,5	11,8	6,7	235
463 сб.1996	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	8,8	6,1	39,6	248
ТТК	<b>Напиток ягодный</b> (жимолость, сахар, кислота лимонная)	200	0,2	0,1	22,0	90
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Ужин 5-8 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
27 сб.1996	<b>Салат Витаминный</b> (горошек консерв,капуста свежая,лимон,лук зелен,масло растит,морковь,перец болгар)	100	1,6	15,0	9,3	179
401/2-96	<b>Гуляш из говядины</b> (говядина, лук репчатый св., масло раст., паста томатная, соль)	50/50	25,5	11,8	6,7	235
463 сб.1996	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	8,8	6,1	39,6	248
ТТК	<b>Напиток ягодный</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное, лук репчатый св., соль) (жимолость, сахар, кислота лимонная)	200	0,2	0,1	22,0	90
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52

**Зав .столовой**

Общество с ограниченной ответственностью "Газпром питание"  
**Меню комплексного питания №11**

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/ппп
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-8 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
8 с6 1997	<b>Бутерброд с сыром</b> (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	30/20	5,2	8,0	10,6	136
257 с6.1996	<b>Каша пшенная вязкая на молоке с маслом сливочным</b> (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль)	250/15	9,2	18,3	49,1	400
№686 С6 шк. ппт. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
ТТК 01.02.108	<b>Салат из отварной свеклы с маслом</b> (свекла, масло раст., соль)	60	0,8	6,0	4,9	77
138 с6 шк. Ппт.	<b>Суп картофельный с рисом курицей</b> (картофель св., морковь св., лук репчатый св., крупа рисовая, соль, масло раст., курица отв.)	200/20	1,7	3,5	13,2	115
ТТК № 03.32	<b>Макаронные изделия с соусом сливочным</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	100	23,2	13,7	12,9	268
469/2-96	<b>Макаронные изделия с маслом сливочным</b> (макаронные изделия, масло слив., соль)	150	5,3	5,4	37,8	222
ТТК08.06.	<b>Напиток Солнечный</b> (облепиха с/м, сахар)	200	0,4	1,6	21,7	106
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-8 класс (стоимость комплекса 210 руб)</b>						
ТТК 01.02.108	<b>Салат из отварной свеклы с маслом</b> (свекла, масло раст., соль)	100	1,4	10,0	8,1	128
136/3-96	<b>Суп картофельный с рисом курицей</b> (картофель св., морковь св., лук репчатый св., крупа рисовая, соль, масло раст., курица отв.)	250/20	1,7	3,5	13,2	115
ТТК № 03.32	<b>Котлеты домашние (говядина, свинина)</b> (картофель св., морковь св., лук репчатый св., крупа рисовая, соль, масло раст., курица отв.)	100	23,2	13,7	12,9	268
469/2-96	<b>Макаронные изделия с соусом сливочным</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	150	5,3	5,4	37,8	222
ТТК08.06.	<b>Напиток Солнечный</b> (облепиха с/м, сахар)	200	0,4	1,6	21,7	106
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Полдник 1-4 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК 09.193	<b>Булочка Лакомка с джемом</b> (мука пшеничная, повидло, сахар, маргарин, яйцо куриное, сахарная пудра, дрожжи сухие, соль, масло раст.)	100	6,9	8,3	57,0	330
	<b>Сок</b>	200				
<b>Комплекс Полдник 5-8 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК 09.193	<b>Булочка Лакомка с джемом</b> (мука пшеничная, повидло, сахар, маргарин, яйцо куриное, сахарная пудра, дрожжи сухие, соль, масло раст.)	100	6,9	8,3	57,0	330
	<b>Сок</b>	200				
<b>Комплекс Ужин 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
таб.24 с6.1996	<b>Огурцы свежие</b>	60	0,5	0,1	1,5	8
324 с6.1996	<b>Котлеты рыбные (горбуша)</b> (горбуша, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло раст., соль)	100	13,2	16,4	17,0	254
465 с6.1996	<b>Рис отварной</b> (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	150	3,8	5,4	43,4	238
	<b>Соус молочный</b>	50				
585 с6.1996	<b>Компот из свежих яблок</b> (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	200	0,2	0,2	35,8	146
153-2000	<b>Коржик молочный</b> (мука пшеничная, сахар, маргарин, молоко, яйцо кур., сода, ванилин)	75		5,4	9,0	52,8
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Ужин 5-8 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
таб.24 с6.1996	<b>Огурцы свежие</b>	100	0,8	0,1	2,5	14
324 с6.1996	<b>Котлеты рыбные (горбуша)</b> (горбуша, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло раст., соль)	100	13,2	16,4	17,0	254
465 с6.1996	<b>Рис отварной</b> (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	150	5,0	7,2	57,9	317
	<b>Соус молочный</b>	50				
585 с6.1996	<b>Компот из свежих яблок</b> (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	200	0,2	0,2	35,8	146
153-2000	<b>Коржик молочный</b> (мука пшеничная, сахар, маргарин, молоко, яйцо кур., сода, ванилин)	75		5,4	9,0	52,8
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Зав. столовой</b>						

Общество с ограниченной ответственностью "Газпром питание"  
**Меню комплексного питания №12**

№ по сборнику рецептов или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/100г
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-8 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
№160 сб.шк.пит	<b>Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)</b> (молоко , вермишель, сахар-песок, масло сливочное , соль)	200	4,5	4,5	18,2	131
82-2000	<b>Кекс Столичный</b> (мука пшеничная, масло сливочное , сахар, изюм, яйцо кур., сахарная пудра, соль, сода пищевая, кислота уксусная)	75	4,8	14,7	44,2	328
№686 СБ шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
60 сб.1996	<b>Винегрет овощной</b> (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло раст)	60	0,8	6,1	4,3	75
129/3-96	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной и говядиной</b> (свекла свежая, картофель св., капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль)	200/20/20	1,7	3,5	13,2	115
ТТК 03.539	<b>Рыба запеченная по-русски с соусом белым (горбуша) (с картофелем)</b> (картофель св., горбуша, сыр, соль, масло сливочное , мука пшеничная, лук репчатый св.)	75/150/100	23,8	12,5	29,0	323
ТТК № 03.187	<b>Компот из кураги</b> (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-8 класс (стоимость комплекса 210 руб)</b>						
60 сб.1996	<b>Винегрет овощной</b> (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло раст)	100	1,3	10,1	7,2	125
129/3-96	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной и говядиной</b> (картофель св., огурцы корнишоны конс, морковь св., лук репчатый св., крупа перловая, соль, масло раст., говядина отв, сметана)	250/20/20	2,2	3,4	16,5	144
ТТК 03.539	<b>Рыба запеченная по-русски с соусом белым (горбуша) (с картофелем)</b> (картофель св., горбуша, сыр, соль, масло сливочное , мука пшеничная, лук репчатый св.)	75/150/100	23,8	12,5	29,0	323
ТТК № 03.187	<b>Компот из кураги</b> (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Полдник 1-4 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК.09.27.	<b>Калачик к чаю</b> (мука пшеничная, маргарин, сахар, сметана, сода пищевая, масло раст)	100	6,8	26,1	62,0	510
ТТК 07.07	<b>Кисель из ягоды свежемороженой (вишня)</b> (сахар, вишня с/м, крахмал картофельный)	200		0,2	0,1	
<b>Комплекс Полдник 5-8 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК.09.27.	<b>Калачик к чаю</b> (мука пшеничная, маргарин, сахар, сметана, сода пищевая, масло раст)	100	6,8	26,1	62,0	510
ТТК 07.07	<b>Кисель из ягоды свежемороженой (вишня)</b> (сахар, вишня с/м, крахмал картофельный)	200		0,2	0,1	
<b>Комплекс Ужин 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
ТТК 01.02.104	<b>Салат из свежих огурцов, со сметаной</b> (огурцы свежие, сметана, соль)	60	0,7	1,4	1,7	22
ТТК 03.04.	<b>Биточки из курицы Аппетитные</b> (филе грудки кур., лук репчатый св., яйцо кур., сыр, масло раст., мука пшеничная, соль)	100	26,1	16,0	6,9	276
463 сб.1996	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> (крупа перловая, масло сливочное , соль)	150	4,5	4,3	32,2	186
540 сб.1996	<b>Соус томатный</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное , лук репчатый св., соль)	50	0,5	2,5	3,3	38
ТТК 08.08.	<b>Напиток из зеленого чая и лимона</b> (чай зеленый, лимон, сахар)	200	0,1		20,6	83
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Ужин 5-8 класс (стоимость комплекса 195 руб)</b>						
ТТК 01.02.104	<b>Салат из свежих огурцов, со сметаной</b> (огурцы свежие, сметана, соль)	100	1,2	2,4	2,8	37
ТТК 03.04.	<b>Биточки из курицы Аппетитные</b> (филе грудки кур., лук репчатый св., яйцо кур., сыр, масло раст., мука пшеничная, соль)	100	26,1	16,0	6,9	276
463 сб.1996	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> (крупа перловая, масло сливочное , соль)	150	4,5	4,3	32,2	186
540 сб.1996	<b>Соус томатный</b> (мука пшеничная, паста томатная, масло сливочное , лук репчатый св., соль)	50	0,5	2,5	3,3	38
ТТК 08.08.	<b>Напиток из зеленого чая и лимона</b> (чай зеленый, лимон, сахар)	200	0,1		20,6	83
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Зав .столовой</b>						