

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 28 января 2025 года*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Кудимова Ю.А.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
Комплекс №2 5-11 классы 1 смена							
0,33	0,06	1,11	6,90	7*15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	30	15,28
15,55	12,97	18,69	406,80	10/5	Филе минтая тушеное с овощами	100	76,81
23,89	6,33	42,39	310,53	8*81	Пюре картофельное	180	21,82
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,45
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
Итого за Комплекс							128,56
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
1,30	3,00	17,50	100,00	7*19	Салат из моркови, сахара и изюма	100	20,32
5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
15,55	12,97	18,69	406,80	10/5	Филе минтая тушеное с овощами	120	94,05
23,89	6,33	42,39	310,53	8*81	Пюре картофельное	180	21,82
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,45
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
Итого за Комплекс							192,84

Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы							
Завтрак							
27,17	11,80	21,47	296,95	9\13	Филе куриное тушенное с овощами	120	76,31
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	180	16,92
0,20	0,00	13,70	53,00	11*56	Чай с сахаром	200	3,34
3,08	1,20	20,04	108,00	-	Батон пшеничный	40	4,50
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Яблоко	130	25,69
Обед							
1,30	3,00	17,50	100,00	7*19	Салат из моркови, сахара и изюма	100	20,32
5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
15,55	12,97	18,69	406,80	10/5	Филе минтая тушеное с овощами	120	94,05
23,89	6,33	42,39	310,53	8*81	Пюре картофельное	180	21,82
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,45
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
Итого за Комплекс							321,40
Комплекс №5 5-11 классы							
0,33	0,06	1,11	6,90	7*15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	30	15,28
15,55	12,97	18,69	406,80	10/5	Филе минтая тушеное с овощами	100	76,81
23,89	6,33	42,39	310,53	8*81	Пюре картофельное	180	21,82
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,45
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
Итого за Комплекс							128,56
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
7,74	8,10	47,97	297,90	-	Булочное изделие в асс.	90	42,00
Итого за Комплекс							42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
Итого за Комплекс							42,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,30	3,00	17,50	100,00	7*19	Салат из моркови, сахара и изюма	100	20,32
5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
15,55	12,97	18,69	406,80	10/5	Филе минтая тушеное с овощами	120	94,05
23,89	6,33	42,39	310,53	8*81	Пюре картофельное	180	21,82
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,45
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
Итого за Комплекс							192,84
Комплекс №13 (свободный выбор)							
					Люля-кебаб (свинина,курица)	100	166,00
					Рис с овощами	150	
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	
Итого за Комплекс							166,00
Комплекс №14 (свободный выбор)							
28,25				10*5	Рыба по-русски	250	166,00
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	
Итого за Комплекс							166,00
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
27,17	11,80	9,83	296,95	9\13	Филе куриное тушеное с овощами	120	128,56
6,73	7,29	7,29	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	180	
0,08	0,02	0,02	0,64	11/75 (2018 № 27/10)	Чай без сахара	200	
0,52	0,52	0,52	63,28	-	Яблоко	130	
1,54	0,60	0,60	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
				-	Хлеб вит. ржаной	40	
Итого за Комплекс							128,56
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,34	3,03	19,97	104,92	7/40	Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара	100	192,84
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	
0,14	0,10	11,00	83,96	11/73	Отвар из смеси красных ягод без сахара	200	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
Итого за Комплекс							192,84

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Кудимова Ю.А.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
Комплекс №1 1-4 классы 1 смена							
27,17	11,80	21,47	296,95	9\13	Филе куриное тушенное с овощами	100	61,46
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150	14,10
0,20	0,00	13,70	53,00	11*56	Чай с сахаром	200	3,34
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,25
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Яблоко	130	25,69
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена							
1,04	0,00	0,08	58,00	7/83	Морковные палочки	80	13,10
5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
15,55	12,97	18,69	406,80	10/5	Филе минтая тушеное с овощами	100	76,81
23,89	6,33	42,39	310,53	8*81	Пюре картофельное	150	18,19
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,45
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
Итого за Комплекс							162,95
Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы							
Завтрак							
27,17	11,80	21,47	296,95	9\13	Филе куриное тушенное с овощами	100	61,46
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150	14,10
0,20	0,00	13,70	53,00	11*56	Чай с сахаром	200	3,34
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,25
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Яблоко	130	25,69
Обед							
1,04	0,00	0,08	58,00	7/83	Морковные палочки	80	13,10
5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
15,55	12,97	18,69	406,80	10/5	Филе минтая тушеное с овощами	100	76,81
23,89	6,33	42,39	310,53	8*81	Пюре картофельное	150	18,19
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,45
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
Итого за Комплекс							271,59

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
7,74	8,10	47,97	297,90	-	Булочное изделие в асс.	90	42,00
Итого за Комплекс							42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
Итого за Комплекс							42,00
Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
27,17	11,80	9,83	296,95	9\13	Филе куриное тушеное с овощами	100	108,64
6,73	7,29	7,29	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150	
0,08	0,02	0,02	0,64	11/75 (2018 № 27/10)	Чай без сахара	200	
0,52	0,52	0,52	63,28	-	Яблоко	130	
1,54	0,60	0,60	53,90	-	Батон пшеничный	20	
2,64	0,48	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	20	
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
22,64	9,83	17,59	247,46	9\13	Филе куриное тушеное с овощами	100	108,64
5,65	4,07	35,42	200,44	5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/56	Чай с сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,04	0,00	0,08	58,00	7/83	Морковные палочки	80	162,95
5,55	3,05	12,08	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	
15,55	12,97	18,69	406,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	
3,28	0,75	4,26	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	
0,14	0,00	0,10	83,96	11/73	Отвар из смеси красных ягод без сахара	200	
1,32	0,00	0,24	38,68	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
2,64	0,00	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
Итого за Комплекс							162,95
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
1,04	0,00	0,08	58,00	7/83	Морковные палочки	80	162,95
5,55	3,05	12,08	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский	200	
15,55	12,97	18,69	406,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	
3,28	0,75	4,26	141,83	5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	
1,32	0,00	0,24	38,68	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,00	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	20	
Итого за Комплекс							162,95
Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)							
7,74	8,10	47,97	297,90	-	Булочное изделие в асс.	90	42,00
0,20	0,00	13,70	53,00	11*56	Чай с сахаром	200	3,34
Итого за Комплекс							45,34
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
1,04	0,00	0,08	58,00	7/83	Морковные палочки	80	13,10
5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
15,55	12,97	18,69	406,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	76,81
23,89	6,33	42,39	310,53	8*81	Пюре картофельное	150	18,19
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,45
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
Итого за Комплекс							162,95

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.