

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 29 января 2025 года*

Кудимова Ю.А.

| Пищевые вещества | | | Ккал | № ТТК | Наименование блюд | Выход, г | Цена, руб |
|---|-------|----------|--------|-------|---|----------|-----------|
| Белки | Жиры | Углеводы | | | | | |
| Комплексе №2 5-11 классы 1 смена | | | | | | | |
| 0,57 | 2,61 | 2,25 | 36,00 | 7*10 | Кукуруза консервированная | 30 | 4,09 |
| 15,60 | 18,70 | 42,00 | 402,00 | 10*5 | Птица тушенная в соусе с овощами | 250 | 112,89 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*17 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 4,38 |
| 3,30 | 0,30 | 23,40 | 112,00 | - | Хлеб вит. пшеничный | 50 | 4,50 |
| 1,98 | 0,36 | 10,02 | 57,90 | - | Хлеб вит. ржаной | 30 | 2,70 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 128,56 |
| Комплексе №2 5-11 классы 2 смена | | | | | | | |
| 1,30 | 0,10 | 6,90 | 35,00 | 7*75 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст. маслом | 100 | 24,57 |
| 5,33 | 10,75 | 13,58 | 171,67 | 6*2 | Борщ с морской капустой | 250 | 42,00 |
| 15,60 | 18,70 | 42,00 | 402,00 | 9*60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 250 | 112,89 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 4,38 |
| 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> | | | | | | | 192,84 |

| Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы | | | | | | | |
|--|-------|-------|--------|---------------------------|---|-----|--------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 5,08 | 11,55 | 9,97 | 164,15 | 1*51 | Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10 | 45 | 43,28 |
| 11,30 | 12,20 | 47,50 | 345,00 | 2*60 | Каша жидкая пшеничная с маслом | 250 | 45,50 |
| 0,20 | 0,12 | 11,44 | 46,40 | 12*2 | Соус из малины | 40 | 20,84 |
| 1,40 | 1,10 | 16,60 | 79,00 | 11*59 | Кофейный напиток | 200 | 15,34 |
| 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,20 | - | Хлеб вит. ржаной | 40 | 3,60 |
| | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 1,30 | 0,10 | 6,90 | 35,00 | 7*75 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст. маслом | 100 | 24,57 |
| 5,33 | 10,75 | 13,58 | 171,67 | 6*2 | Борщ с морской капустой | 250 | 42,00 |
| 15,60 | 18,70 | 42,00 | 402,00 | 9*60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 250 | 112,89 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 4,38 |
| 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> | | | | | | | 321,40 |
| Комплекс №5 5-11 классы | | | | | | | |
| 0,57 | 2,61 | 2,25 | 36,00 | 7*10 | Кукуруза консервированная | 30 | 4,09 |
| 15,60 | 18,70 | 42,00 | 402,00 | 10*5 | Птица тушенная в соусе с овощами | 250 | 112,89 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*17 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 4,38 |
| 3,30 | 0,30 | 23,40 | 112,00 | - | Хлеб вит. пшеничный | 50 | 4,50 |
| 1,98 | 0,36 | 10,02 | 57,90 | - | Хлеб вит. ржаной | 30 | 2,70 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 128,56 |
| Комплекс №6 Булочка 1-11 классы | | | | | | | |
| 3,00 | 14,28 | 22,20 | 225,00 | 13*11 | Булочное изделие в асс. | 90 | 42,00 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 42,00 |
| Комплекс №7 Суп 1-11 классы | | | | | | | |
| 5,33 | 10,75 | 13,58 | 171,67 | 6*2 | Борщ с морской капустой | 250 | 42,00 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 42,00 |
| Комплекс №9 5-11 Обед | | | | | | | |
| 1,30 | 0,10 | 6,90 | 35,00 | 7*75 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст. маслом | 100 | 24,57 |
| 5,33 | 10,75 | 13,58 | 171,67 | 6*2 | Борщ с морской капустой | 250 | 42,00 |
| 15,60 | 18,70 | 42,00 | 402,00 | 9*60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 250 | 112,89 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 4,38 |
| 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> | | | | | | | 192,84 |
| Комплекс №15 (меню свободного выбора) | | | | | | | |
| 28,25 | 12,25 | 19,75 | 305,00 | 9*60 | Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе | 100 | 166,00 |
| 2,80 | 2,00 | 25,00 | 129,20 | 9*60 | Греча с овощами | 150 | |
| | | | | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 166,00 |
| Комплекс №16 1(меню свободного выбора) | | | | | | | |
| 13,90 | 12,50 | 3,80 | 184,00 | 8*12 | Свинина запеченная под сыром с овощами | 100 | 166,00 |
| 2,22 | 4,38 | 16,97 | 121,10 | 5*51 | Макароны отварные с маслом | 150 | |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 166,00 |
| Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом) | | | | | | | |
| 5,02 | 15,15 | 10,34 | 198,73 | 1/55 | Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/15 г | 50 | 128,56 |
| 11,29 | 12,22 | 49,15 | 348,47 | 2/75 (MP 2.4.0162-19 2.4) | Каша пшеничная молочная жидкая без сахара | 250 | |
| 2,74 | 2,20 | 4,89 | 49,72 | 11/59 (2004 № 692) | Кофейный напиток без сахара | 200 | |
| 1,54 | 0,60 | 10,66 | 53,90 | - | Хлеб ржаной | 40 | |
| 2,64 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | - | Батон пшеничный | 20 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | |
| Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом) | | | | | | | |
| 1,67 | 6,01 | 9,69 | 95,93 | 7/75-1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом без сахара | 100 | 250 |
| 5,31 | 10,73 | 16,16 | 176,44 | 6/3 | Борщ с морской капустой без сахара | 250 | |
| 28,30 | 15,00 | 56,00 | 466,00 | 9/60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 250 | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|------|-------|-------|-------|--------------------------|-----|--------|--------|
| 0,18 | 0,04 | 13,75 | 53,14 | 11/74 | Чай "Каркаде" без сахара | 200 | | |
| 3,30 | 0,60 | 20,85 | 96,69 | - | Хлеб вит. пшеничный | 50 | | |
| 3,30 | 0,60 | 20,85 | 96,69 | - | Хлеб вит. ржаной | 50 | 192,84 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 192,84 |

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматиллов С. С.

Меню на 29 января 2025 года*

Кудимова Ю.А.

| Пищевые вещества | | | Ккал | № ТТК | Наименование блюд | Выход, г | Цена, руб |
|---|-------|----------|--------|-------|---|----------|-----------|
| Белки | Жиры | Углеводы | | | | | |
| Комплекс №1 1-4 классы 1 смена | | | | | | | |
| 3,84 | 10,10 | 9,77 | 145,38 | 1*57 | Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 | 40 | 35,85 |
| 10,40 | 11,22 | 43,70 | 317,40 | 2*60 | Каша жидкая пшеничная с маслом | 230 | 40,02 |
| 3,60 | 2,70 | 22,90 | 127,00 | 11*59 | Кофейный напиток | 200 | 15,34 |
| 0,21 | 0,11 | 9,03 | 37,10 | 12*1 | Соус из малины | 30 | 15,63 |
| 1,32 | 0,24 | 6,68 | 38,60 | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | 1,80 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 108,64 |
| Комплекс №1 1-4 классы 2 смена | | | | | | | |
| 1,30 | 0,10 | 6,90 | 35,00 | 7*75 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст. маслом | 80 | 19,06 |
| 5,33 | 10,75 | 13,58 | 171,67 | 6*2 | Борщ с морской капустой | 250 | 42,00 |
| 15,60 | 18,70 | 42,00 | 402,00 | 9*60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 200 | 90,31 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 4,38 |
| 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 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 162,95 |
| Комплекс №3 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 | 35,85 |
| 10,40 | 11,22 | 43,70 | 317,40 | 2*60 | Каша жидкая пшеничная с маслом | 230 | 40,02 |
| 3,60 | 2,70 | 22,90 | 127,00 | 11*59 | Кофейный напиток | 200 | 15,34 |
| 0,21 | 0,11 | 9,03 | 37,10 | 12*1 | Соус из малины | 30 | 15,63 |
| 1,32 | 0,24 | 6,68 | 38,60 | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | 1,80 |
| Обед | | | | | | | |
| 1,30 | 0,10 | 6,90 | 35,00 | 7*75 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст. маслом | 80 | 19,06 |
| 5,33 | 10,75 | 13,58 | 171,67 | 6*2 | Борщ с морской капустой | 250 | 42,00 |
| 15,60 | 18,70 | 42,00 | 402,00 | 9*60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 200 | 90,31 |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 4,38 |
| 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 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 271,59 |

| Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом) | | | | | | | | |
|--|-------|-------|--------|---------------------------|--|-----|--------|--------|
| 4,98 | 11,6 | 10,28 | 166,36 | 1*11 | Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г | 45 | | |
| 6,85 | 6,45 | 34,64 | 219,20 | 2/68 (MP 2.4.0162-19 2.4) | Каша жидкая пшенная с маслом без сахара | 200 | | |
| 4,03 | 3,19 | 6,87 | 68,88 | 11/72 (2014 № 11.8) | Кофейный напиток без сахара | 200 | | |
| 2,64 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | - | Хлеб ржаной | 20 | | |
| 1,00 | 0,10 | 19,80 | 81,00 | - | Батон пшеничный | 40 | 108,64 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 108,64 |
| Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню) | | | | | | | | |
| 1,30 | 10,80 | 8,20 | 135,20 | 4*57 | Яйцо отварное 1 шт. | 50 | | |
| 17,37 | 9,05 | 30,79 | 274,12 | 8*59 | Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом | 200 | | |
| 0,20 | 0,12 | 11,44 | 46,40 | 12*2 | Соус из малины | 40 | | |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай с сахаром | 200 | | |
| 1,32 | 0,24 | 6,68 | 38,60 | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | 108,64 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 108,64 |
| Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом) | | | | | | | | |
| 1,30 | 0,10 | 6,90 | 35,00 | 7*75 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст. маслом | 80 | | |
| 5,42 | 11,25 | 10,00 | 163,33 | 6*2 | Борщ с морской капустой | 250 | | |
| 15,60 | 18,70 | 42,00 | 402,00 | 9*60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 200 | | |
| 0,08 | 0,02 | 11,00 | 51,00 | 11/75 (2018 № 27/10) | Чай "Каркаде" без сахара | 200 | | |
| 2,64 | 0,24 | 18,72 | 89,60 | - | Хлеб вит. пшеничный | 40 | | |
| 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,20 | - | Хлеб вит. ржаной | 40 | 162,95 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 162,95 |
| Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню) | | | | | | | | |
| 1,30 | 0,10 | 6,90 | 35,00 | 7*75 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст. маслом | 80 | | |
| 5,33 | 10,75 | 13,58 | 171,67 | 6*2 | Борщ с морской капустой | 250 | | |
| 15,60 | 18,70 | 42,00 | 402,00 | 9*60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 200 | | |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | | |
| 2,64 | 0,24 | 18,72 | 89,60 | - | Хлеб вит. пшеничный | 40 | | |
| 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,20 | - | Хлеб вит. ржаной | 40 | 162,95 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 162,95 |
| Комплекс №10 ГПД (булочка + чай) | | | | | | | | |
| 5,76 | 5,44 | 33,12 | 210,40 | 13*15 | Булочное изделие в асс. | 90 | 42,00 | |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 4,38 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 46,38 |
| Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы) | | | | | | | | |
| 1,30 | 0,10 | 6,90 | 35,00 | 7*75 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст. маслом | 80 | 19,06 | |
| 5,33 | 10,75 | 13,58 | 171,67 | 6*2 | Борщ с морской капустой | 250 | 42,00 | |
| 15,60 | 18,70 | 42,00 | 402,00 | 9*60 | Птица тушенная в соусе с овощами | 200 | 90,31 | |
| 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 4,38 | |
| 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 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 162,95 |

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.