

Согласовано
Директор ООО "Комфорт"
Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"
МАОУ СОШ № 109
Меню на 31 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							
20,90	3,60	6,60	114,00	7*52	Горошек консервированный	30	2,32
14,10	21,10	6,00	271,00	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	91,35
6,30	4,86	40,32	235,80	5*54	Макаронные изделия отварные	180	20,89
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	7,70
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,70
Итого за Комплекс							128,56
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
1,28	4,00	6,32	70,40	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	100	21,90
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
14,10	21,10	6,00	271,00	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	91,35
6,30	4,86	40,32	235,80	5*54	Макаронные изделия отварные	180	20,89
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	7,70
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
Итого за Комплекс							192,84

Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы							
Завтрак							
5,08	15,08	9,97	195,90	1*55	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/15	50	41,32
9,75	12,14	36,06	291,64	2*62	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом	250	42,96
0,20	0,12	11,44	46,40	12*2	Соус из малины	40	18,32
3,60	2,70	22,90	127,00	11*51	Какао с молоком	200	24,16
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Обед							
1,28	4,00	6,32	70,40	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	100	21,90
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
14,10	21,10	6,00	271,00	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	91,35
6,30	4,86	40,32	235,80	5*54	Макаронные изделия отварные	180	20,89
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	7,70
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							
20,90	3,60	6,60	114,00	7*52	Горошек консервированный	30	2,32
14,10	21,10	6,00	271,00	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	91,35
6,30	4,86	40,32	235,80	5*54	Макаронные изделия отварные	180	20,89
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	7,70
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
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							
7,44	6,96	43,92	274,40	13,2	Булочное изделие в асс.	100	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	35,00
<i>Итого за Комплекс</i>							35,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,28	4,00	6,32	70,40	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	100	21,90
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
14,10	21,10	6,00	271,00	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	91,35
6,30	4,86	40,32	235,80	5*54	Макаронные изделия отварные	180	20,89
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	7,70
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 №19 (меню свободного выбора)							
28,25	12,25	19,75	305,00	9*60	Бифштекс с помидором под сыром (говядина, свинина)	100	166,00
0,80	0,30	30,90	128,00	5*2	Рис с овощами	150	
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	
<i>Итого за Комплекс</i>							166,00
Комплекс №20 (меню свободного выбора)							
15,70	15,70	19,80	289,00	8*52	Лагман (говядина, курица)	200	166,00
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	
<i>Итого за Комплекс</i>							166,00
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
4,98	11,60	10,28	166,36	1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	128,56
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
10,61	13,17	41,32	321,18	2/66 (МР 2.4.0162-19. 2.4.)	Каша жидкая геркулесовая с маслом без сахара	250	
4,03	3,19	6,87	68,88	11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. ржаной	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							128,56
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,15	4,98	16,03	107,37	7/47	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным без сахара	100	

12,44	7,77	25,16	208,00	6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	
14,07	18,98	20,00	321,00	8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/68 (МР 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника 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
Итого за Комплекс							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 31 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	29,42
9,75	12,14	36,06	291,64	2*62	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом	230	39,52
0,15	0,09	8,58	34,80	12*2	Соус из малины	30	13,74
3,60	2,70	22,90	127,00	11*51	Какао с молоком	200	24,16
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена							
1,28	4,00	6,32	70,40	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	80	13,36
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
12,69	18,99	5,40	243,90	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	82,21
5,25	4,05	33,60	196,50	5*54	Макаронные изделия отварные	150	14,08
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	7,70
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
Итого за Комплекс							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	29,42
9,75	12,14	36,06	291,64	2*62	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом	230	39,52
0,15	0,09	8,58	34,80	12*2	Соус из малины	30	13,74
3,60	2,70	22,90	127,00	11*51	Какао с молоком	200	24,16
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Обед							
1,28	4,00	6,32	70,40	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	80	13,36
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
12,69	18,99	5,40	243,90	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	82,21
5,25	4,05	33,60	196,50	5*54	Макаронные изделия отварные	150	14,08
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	7,70
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
Итого за Комплекс							271,59

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
7,44	6,96	43,92	274,40	13,2	Булочное изделие в асс.	100	42,00
Итого за Комплекс							42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
Итого за Комплекс							42,00
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
5,08	15,08	9,97	195,90	1*55	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10	45	108,64
7,70	3,00	50,10	270,00	11*59	Кофейный напиток без сахара	200	
6,38	5,75	0,38	78,75	4*57	Яйцо отварное 1 шт.	50	
10,60	13,20	39,20	317,00	2*62	Каша жидкая геркулесовая с маслом без сахара	200	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
6,38	5,75	0,38	78,75	4*57	Яйцо отварное 1 шт.	50	108,64
5,10	6,50	24,70	181,00	8*52	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	200	
0,20	0,12	11,44	46,40	12*2	Соус из малины	40	
3,08	1,20	20,04	108,00	-	Батон пшеничный	40	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	
0,20	0,00	13,70	53,00	11*56	Чай с сахаром	200	
							108,64
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,28	4,00	6,32	70,40	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	17,41	162,95
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	35	
12,69	18,99	5,40	243,90	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	47,18	
6,30	4,86	40,32	235,80	5*54	Макаронные изделия отварные	14,83	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/68 (МР 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	7,97	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	1,8	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	3,6	162,95
Итого за Комплекс							162,95
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
1,28	4,00	6,32	70,40	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	17,41	162,95
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	35	
12,69	18,99	5,40	243,90	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	47,18	
6,30	4,86	40,32	235,80	5*54	Макаронные изделия отварные	14,83	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/68 (МР 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	7,97	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	1,8	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	3,6	162,95
Итого за Комплекс							162,95
Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)							
7,44	6,96	43,92	274,40	13,2	Булочное изделие в асс.	100	42,00
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	7,70
Итого за Комплекс							49,70
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
1,28	4,00	6,32	70,40	7*14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	80	13,36
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
12,69	18,99	5,40	243,90	8*26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	82,21
5,25	4,05	33,60	196,50	5*54	Макаронные изделия отварные	150	14,08
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	7,70
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
Итого за Комплекс							162,95

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.