

Согласовано  
Директор ООО "Комфорт"  
Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"  
МАОУ СОШ № 109  
Меню на 3 марта 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 |      |          |        |       |                                                       |          |           |
| 1,28                            | 4,00 | 6,16     | 69,60  | 7*17  | Закуска соленый огурец                                | 20       | 10,55     |
| 11,61                           | 2,52 | 7,29     | 99,90  | 8*29  | Гуляш из свинины                                      | 100      | 76,63     |
| 0,40                            | 2,35 | 36,85    | 211,14 | 5*7   | Каша рассыпчатая гречневая с овощами                  | 180      | 28,12     |
| 0,20                            | 0,10 | 9,40     | 38,00  | 11*18 | Чай с малиной и сахаром                               | 200      | 6,06      |
| 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 |      |          |        |       |                                                       |          |           |
| 1,28                            | 4,00 | 6,16     | 69,60  | 7*22  | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым | 100      | 31,03     |
| 4,75                            | 2,42 | 9,75     | 80,00  | 6*1   | Уха из минтая                                         | 250      | 42,00     |
| 11,61                           | 2,52 | 7,29     | 99,90  | 8*29  | Гуляш из свинины                                      | 100      | 76,63     |
| 0,40                            | 2,35 | 36,85    | 211,14 | 5*7   | Каша рассыпчатая гречневая с овощами                  | 180      | 28,12     |
| 0,20                            | 0,10 | 9,40     | 38,00  | 11*18 | Чай с малиной и сахаром                               | 200      | 6,06      |
| 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                                                         | 11,55 | 9,97  | 164,15 | 1*51         | Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10                                          | 45  | 39,74  |
| 8,20                                                         | 8,40  | 36,20 | 244,10 | 2*71         | Каша молочная Дружба (греча, рис)                                            | 250 | 38,41  |
| 0,20                                                         | 0,12  | 11,44 | 46,40  | 12*2         | Соус из малины                                                               | 40  | 23,54  |
| 3,60                                                         | 2,70  | 22,90 | 127,00 | 11*51        | Какао с молоком                                                              | 200 | 24,16  |
| 1,98                                                         | 0,36  | 10,02 | 57,90  | -            | Хлеб вит. ржаной                                                             | 30  | 2,71   |
| Обед                                                         |       |       |        |              |                                                                              |     |        |
| 1,28                                                         | 4,00  | 6,16  | 69,60  | 7*22         | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым                        | 100 | 31,03  |
| 4,75                                                         | 2,42  | 9,75  | 80,00  | 6*1          | Уха из минтая                                                                | 250 | 42,00  |
| 11,61                                                        | 2,52  | 7,29  | 99,90  | 8*29         | Гуляш из свинины                                                             | 100 | 76,63  |
| 0,40                                                         | 2,35  | 36,85 | 211,14 | 5*7          | Каша рассыпчатая гречневая с овощами                                         | 180 | 28,12  |
| 0,20                                                         | 0,10  | 9,40  | 38,00  | 11*18        | Чай с малиной и сахаром                                                      | 200 | 6,06   |
| 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                                            |       |       |        |              |                                                                              |     | 321,40 |
| Комплекс №5 5-11 классы                                      |       |       |        |              |                                                                              |     |        |
| 1,28                                                         | 4,00  | 6,16  | 69,60  | 7*17         | Закуска соленый огурец                                                       | 20  | 10,55  |
| 11,61                                                        | 2,52  | 7,29  | 99,90  | 8*29         | Гуляш из свинины                                                             | 100 | 76,63  |
| 0,40                                                         | 2,35  | 36,85 | 211,14 | 5*7          | Каша рассыпчатая гречневая с овощами                                         | 180 | 28,12  |
| 0,20                                                         | 0,10  | 9,40  | 38,00  | 11*18        | Чай с малиной и сахаром                                                      | 200 | 6,06   |
| 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                              |       |       |        |              |                                                                              |     |        |
| 9,68                                                         | 7,20  | 34,64 | 244,00 | 13*7         | Булочное изделие в асс.                                                      | 80  | 42,00  |
| Итого за Комплекс                                            |       |       |        |              |                                                                              |     | 42,00  |
| Комплекс №7 Суп 1-11 классы                                  |       |       |        |              |                                                                              |     |        |
| 4,75                                                         | 2,42  | 9,75  | 80,00  | 6*1          | Уха из минтая                                                                | 250 | 42,00  |
| Итого за Комплекс                                            |       |       |        |              |                                                                              |     | 42,00  |
| Комплекс №9 5-11 Обед                                        |       |       |        |              |                                                                              |     |        |
| 1,28                                                         | 4,00  | 6,16  | 69,60  | 7*22         | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым                        | 100 | 31,03  |
| 4,75                                                         | 2,42  | 9,75  | 80,00  | 6*1          | Уха из минтая                                                                | 250 | 42,00  |
| 11,61                                                        | 2,52  | 7,29  | 99,90  | 8*29         | Гуляш из свинины                                                             | 100 | 76,63  |
| 0,40                                                         | 2,35  | 36,85 | 211,14 | 5*7          | Каша рассыпчатая гречневая с овощами                                         | 180 | 28,12  |
| 0,20                                                         | 0,10  | 9,40  | 38,00  | 11*18        | Чай с малиной и сахаром                                                      | 200 | 6,06   |
| 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 №1 (свободный выбор)                                |       |       |        |              |                                                                              |     |        |
| 22,30                                                        | 10,33 | 19,27 | 146,55 | 7*85         | Филе минтая по-милански                                                      | 100 | 166,00 |
| 9,00                                                         | 7,38  | 39,06 | 262,80 | 5*54         | Картофель по-деревенски                                                      | 150 |        |
| 0,20                                                         | 0,00  | 13,70 | 53,00  | 11*56        | Чай с малиной и сахаром                                                      | 200 |        |
| Итого за Комплекс                                            |       |       |        |              |                                                                              |     | 166,00 |
| Комплекс №2 (свободный выбор)                                |       |       |        |              |                                                                              |     |        |
| 15,70                                                        | 15,70 | 19,80 | 289,00 | 8*55         | Свинина под овощами с сыром (лук, морковь)                                   | 100 | 166,00 |
| 3,50                                                         | 2,70  | 22,40 | 131,00 | 5*44         | Макаронные изделия отварные с маслом                                         | 150 |        |
| 0,20                                                         | 0,00  | 13,70 | 53,00  | 11*56        | Чай с малиной и сахаром                                                      | 200 |        |
| Итого за Комплекс                                            |       |       |        |              |                                                                              |     | 166,00 |
| Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом) |       |       |        |              |                                                                              |     |        |
| 6,35                                                         | 0,35  | 5,75  | 78,48  | 4*57         | Яйцо отварное                                                                | 50  | 128,56 |
| 4,98                                                         | 11,60 | 10,28 | 166,36 | 1*57         | Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г | 45  |        |
| 4,60                                                         | 7,00  | 25,94 | 184,87 | 2*76         | Каша молочная Дружба (греча, рис) без сахара                                 | 250 |        |
| 4,03                                                         | 3,19  | 6,87  | 68,88  | 2 (2014 № 1) | Какао с молоком без сахара                                                   | 200 |        |
| 1,32                                                         | 0,24  | 8,34  | 38,68  | -            | Хлеб ржаной витаминизированный                                               | 40  |        |
| Итого за Комплекс                                            |       |       |        |              |                                                                              |     | 128,56 |
| Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом) |       |       |        |              |                                                                              |     |        |
| 1,31                                                         | 4,00  | 7,64  | 69,94  | 7/22         | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым                        | 100 | 192,84 |
| 6,59                                                         | 10,64 | 17,99 | 191,44 | 6/1          | Уха из минтая                                                                | 250 |        |
| 13,90                                                        | 14,70 | 28,60 | 309,00 | 8/55         | Гуляш из свинины                                                             | 100 |        |
| 3,58                                                         | 4,80  | 29,44 | 173,79 | 5/74         | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                         | 180 |        |
| 0,18                                                         | 0,05  | 9,63  | 37,58  | 11/75        | Чай с малиной 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  |        |
| Итого за Комплекс                                            |       |       |        |              |                                                                              |     | 192,84 |

Заведующий производством

Сажаева А.А.

Согласовано  
Директор ООО "Комфорт"  
Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"  
МАОУ СОШ № 109  
Меню на 3 марта 2025 года\*

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             |       |          |        |       |                                                       |          |           |
| 3,84                                       | 10,10 | 9,77     | 145,38 | 1*57  | Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10                   | 40       | 29,99     |
| 8,20                                       | 8,40  | 36,20    | 244,10 | 2*71  | Каша молочная Дружба (греча, рис)                     | 210      | 28,24     |
| 0,20                                       | 0,12  | 11,44    | 46,40  | 12*2  | Соус из малины                                        | 40       | 23,54     |
| 3,60                                       | 2,70  | 22,90    | 127,00 | 11*51 | Какао с молоком                                       | 200      | 24,16     |
| 1,98                                       | 0,36  | 10,02    | 57,90  | -     | Хлеб вит. ржаной                                      | 30       | 2,71      |
| Итого за Комплекс                          |       |          |        |       |                                                       |          | 108,64    |
| Комплекс №1 1-4 классы 2 смена             |       |          |        |       |                                                       |          |           |
| 1,28                                       | 4,00  | 6,16     | 69,60  | 7*22  | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым | 80       | 24,82     |
| 3,80                                       | 1,93  | 7,80     | 64,00  | 6*1   | Уха из минтая                                         | 200      | 30,07     |
| 11,61                                      | 2,52  | 7,29     | 99,90  | 8*29  | Гуляш из свинины                                      | 100      | 76,63     |
| 0,40                                       | 2,35  | 36,85    | 211,14 | 5*7   | Каша рассыпчатая гречневая с овощами                  | 150      | 21,77     |
| 0,20                                       | 0,10  | 9,40     | 38,00  | 11*18 | Чай с малиной и сахаром                               | 200      | 6,06      |
| 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       | 29,99     |
| 8,20                                       | 8,40  | 36,20    | 244,10 | 2*71  | Каша молочная Дружба (греча, рис)                     | 210      | 28,24     |
| 0,20                                       | 0,12  | 11,44    | 46,40  | 12*2  | Соус из малины                                        | 40       | 23,54     |
| 3,60                                       | 2,70  | 22,90    | 127,00 | 11*51 | Какао с молоком                                       | 200      | 24,16     |
| 1,98                                       | 0,36  | 10,02    | 57,90  | -     | Хлеб вит. ржаной                                      | 30       | 2,71      |
| Обед                                       |       |          |        |       |                                                       |          |           |
| 1,28                                       | 4,00  | 6,16     | 69,60  | 7*22  | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым | 80       | 24,82     |
| 3,80                                       | 1,93  | 7,80     | 64,00  | 6*1   | Уха из минтая                                         | 200      | 30,07     |
| 11,61                                      | 2,52  | 7,29     | 99,90  | 8*29  | Гуляш из свинины                                      | 100      | 76,63     |
| 0,40                                       | 2,35  | 36,85    | 211,14 | 5*7   | Каша рассыпчатая гречневая с овощами                  | 150      | 21,77     |
| 0,20                                       | 0,10  | 9,40     | 38,00  | 11*18 | Чай с малиной и сахаром                               | 200      | 6,06      |
| 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    |

|                                                                      |       |       |        |        |                                                                              |     |        |
|----------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|--------|------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| <b>Комплекс №6 Булочка 1-11 классы</b>                               |       |       |        |        |                                                                              |     |        |
| 9,68                                                                 | 7,20  | 34,64 | 244,00 | 13*7   | Булочное изделие в асс.                                                      | 80  | 42,00  |
| <i>Итого за Комплекс</i>                                             |       |       |        |        |                                                                              |     | 42,00  |
| <b>Комплекс №7 Суп 1-11 классы</b>                                   |       |       |        |        |                                                                              |     |        |
| 4,75                                                                 | 2,42  | 9,75  | 80,00  | 6*1    | Уха из минтая                                                                | 250 | 42,00  |
| <i>Итого за Комплекс</i>                                             |       |       |        |        |                                                                              |     | 42,00  |
| <b>Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>   |       |       |        |        |                                                                              |     |        |
| 6,35                                                                 | 0,35  | 5,75  | 78,48  | 4*57   | Яйцо отварное                                                                | 50  | 108,64 |
| 4,98                                                                 | 11,60 | 10,28 | 166,36 | 1*57   | Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г | 45  |        |
| 4,60                                                                 | 7,00  | 25,94 | 184,87 | 2*76   | Каша молочная Дружба (греча, рис) без сахара                                 | 200 |        |
| 4,03                                                                 | 3,19  | 6,87  | 68,88  | 11*72  | Какао с молоком без сахара                                                   | 200 |        |
| 1,32                                                                 | 0,24  | 8,34  | 38,68  | -      | Хлеб вит. ржаной                                                             | 20  |        |
| <i>Итого за Комплекс</i>                                             |       |       |        |        |                                                                              |     | 108,64 |
| <b>Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)</b>                     |       |       |        |        |                                                                              |     |        |
| 6,35                                                                 | 5,75  | 0,35  | 78,48  | 4*57   | Яйцо отварное                                                                | 50  | 108,64 |
| 2,88                                                                 | 10,20 | 33,51 | 237,24 | 2*77   | Каша Дружба (греча, рис) на воде и масле растительном                        | 200 |        |
| 0,16                                                                 | 0,10  | 10,73 | 42,17  | 12*2   | Соус из малины                                                               | 35  |        |
| 0,24                                                                 | 0,05  | 14,07 | 55,61  | 11*54  | Чай с сахаром                                                                | 200 |        |
| 1,54                                                                 | 0,60  | 10,66 | 53,90  | -      | Батон пшеничный витаминизированный                                           | 20  |        |
| 1,32                                                                 | 0,24  | 8,34  | 38,68  | -      | Хлеб вит. ржаной                                                             | 20  | 108,64 |
| <i>Итого за Комплекс</i>                                             |       |       |        |        |                                                                              |     | 108,64 |
| <b>Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>   |       |       |        |        |                                                                              |     |        |
| 1,28                                                                 | 4,00  | 6,16  | 69,60  | 7*22   | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым                        | 80  | 162,95 |
| 5,31                                                                 | 10,73 | 16,16 | 176,44 | 6/1    | Уха из минтая                                                                | 200 |        |
| 22,64                                                                | 9,83  | 34,00 | 296,00 | 8/55   | Гуляш из свинины                                                             | 100 |        |
| 0,18                                                                 | 0,04  | 13,75 | 53,14  | 5/74   | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                         | 150 |        |
| 0,18                                                                 | 0,05  | 9,63  | 37,58  | 11/75  | Чай с малиной без сахара                                                     | 200 |        |
| 2,64                                                                 | 0,48  | 16,68 | 77,35  | -      | Хлеб вит. ржаной                                                             | 40  |        |
| 3,30                                                                 | 0,60  | 20,85 | 96,69  | -      | Хлеб вит. пшеничный                                                          | 50  |        |
| <i>Итого за Комплекс</i>                                             |       |       |        |        |                                                                              |     | 162,95 |
| <b>Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)</b>                     |       |       |        |        |                                                                              |     |        |
| 1,28                                                                 | 4,00  | 6,16  | 69,60  | 7*22   | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым                        | 80  | 162,95 |
| 5,57                                                                 | 2,94  | 8,97  | 93,07  | 6/1-1  | Уха из минтая                                                                | 200 |        |
| 13,90                                                                | 12,52 | 22,30 | 266,91 | 8/55   | Гуляш из свинины                                                             | 100 |        |
| 7,46                                                                 | 6,20  | 38,92 | 231,42 | 5/53-1 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным                             | 150 |        |
| 0,18                                                                 | 0,05  | 9,63  | 37,58  | 11/18  | Чай с малиной и сахаром                                                      | 200 |        |
| 2,64                                                                 | 0,48  | 16,68 | 77,35  | -      | Хлеб вит. ржаной                                                             | 40  |        |
| 3,30                                                                 | 0,60  | 20,85 | 96,69  | -      | Хлеб вит. пшеничный                                                          | 50  |        |
| <i>Итого за Комплекс</i>                                             |       |       |        |        |                                                                              |     | 162,95 |
| <b>Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)</b>                              |       |       |        |        |                                                                              |     |        |
| 9,68                                                                 | 7,20  | 34,64 | 244,00 | 13*7   | Булочное изделие в асс.                                                      | 80  | 42,00  |
| 0,20                                                                 | 0,10  | 9,40  | 38,00  | 11*18  | Чай с малиной и сахаром                                                      | 200 | 6,06   |
| <i>Итого за Комплекс</i>                                             |       |       |        |        |                                                                              |     | 48,06  |
| <b>Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)</b> |       |       |        |        |                                                                              |     |        |
| 1,28                                                                 | 4,00  | 6,16  | 69,60  | 7*22   | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым                        | 80  | 24,82  |
| 3,80                                                                 | 1,93  | 7,80  | 64,00  | 6*1    | Уха из минтая                                                                | 200 | 25,57  |
| 11,61                                                                | 2,52  | 7,29  | 99,90  | 8*29   | Гуляш из свинины                                                             | 100 | 76,63  |
| 0,40                                                                 | 2,35  | 36,85 | 211,14 | 5*7    | Каша рассыпчатая гречневая с овощами                                         | 150 | 21,77  |
| 0,20                                                                 | 0,10  | 9,40  | 38,00  | 11*18  | Чай с малиной и сахаром                                                      | 200 | 6,06   |
| 2,64                                                                 | 0,24  | 18,72 | 89,60  | -      | Хлеб вит. пшеничный                                                          | 40  | 3,60   |
| 3,30                                                                 | 0,60  | 16,70 | 96,50  | -      | Хлеб вит. ржаной                                                             | 50  | 4,50   |
| <i>Итого за Комплекс</i>                                             |       |       |        |        |                                                                              |     | 162,95 |

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