

Согласовано
Директор ООО "Комфорт"
Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"
МАОУ СОШ № 109
Меню на 4 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							
20,90	3,60	6,60	114,00	7*52	Горошек консервированный	30	15,54
17,40	31,68	27,50	354,20	8*31	Свинина тушенная в соусе	100	62,16
9,00	7,38	39,06	262,80	5*54	Макаронные изделия отварные	180	34,34
0,10	7,38	39,06	262,80	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	9,32
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
Итого за Комплекс							128,56
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
0,84	3,00	1,56	39,00	7*34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	21,39
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
17,40	31,68	27,50	354,20	8*31	Свинина тушенная в соусе	120	78,57
9,00	7,38	39,06	262,80	5*54	Макаронные изделия отварные	180	34,34
0,10	7,38	39,06	262,80	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	9,32
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,61
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,61
Итого за Комплекс							192,84

Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы							
Завтрак							
3,76	3,05	9,64	81,06	1/1	Бутерброд с сыром 20/10	30	19,65
18,40	27,00	4,80	335,00	4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	78,08
0,20	0,00	13,70	53,00	11/56	Чай с сахаром	200	3,34
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							
0,84	3,00	1,56	39,00	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	21,39
5,42	11,25	10,00	163,33	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
17,40	31,68	27,50	354,20	8\31	Свинина тушенная в соусе	120	78,57
9,00	7,38	39,06	262,80	5/54	Макаронные изделия отварные	180	34,34
0,10	7,38	39,06	262,80	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	9,32
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,61
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,61
<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	15,54
17,40	31,68	27,50	354,20	8*31	Свинина тушенная в соусе	100	62,16
9,00	7,38	39,06	262,80	5*54	Макаронные изделия отварные	180	34,34
0,10	7,38	39,06	262,80	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	9,32
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							
3,30	11,94	32,64	246,60	13*17	Булочное изделие в асс.	90	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
0,84	3,00	1,56	39,00	7*34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	21,39
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
17,40	31,68	27,50	354,20	8*31	Свинина тушенная в соусе	120	78,57
9,00	7,38	39,06	262,80	5*54	Макаронные изделия отварные	180	34,34
0,10	7,38	39,06	262,80	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	9,32
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,61
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,61
<i>Итого за Комплекс</i>							192,84
Комплекс №3 (свободный выбор)							
12,90	13,10	11,80	217,00	8*79	Филе куриное по-милански	100	166,00
3,30	4,20	21,15	138,00	5*58	Пюре картофельное	150	
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	
<i>Итого за Комплекс</i>							166,00
Комплекс №4 (свободный выбор)							
12,24	55,42	23,40	146,87	17*1	Плов со свининой и куркумой	250	166,00
0,10	7,38	39,06	262,80	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	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 с сыром и маслом 20/15/10	45	128,56
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	
18,39	26,98	4,76	334,71	4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	
0,08	0,02	0,06	0,64	11/75 (2018 № 27/10)	Чай без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	40	128,56
<i>Итого за Комплекс</i>							128,56
Комплекс №2 5-11классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
2,60	7,26	8,54	105,10	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	192,84
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	
17,40	31,68	60,00	354,20	8\31	Свинина тушенная в соусе	120	
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	180	
0,14	0,10	11,00	83,96	11/73	Отвар из смеси красных ягод 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	
<i>Итого за Комплекс</i>							192,84

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.