

Согласовано
Директор ООО "Комфорт"
Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"
МАОУ СОШ № 109
Меню на 20 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							
0,57	2,61	2,25	36,00	7*10	Кукуруза консервированная	30	3,19
14,10	21,10	6,00	271,00	9*16	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	86,57
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	31,50
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
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							128,56
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
1,52	6,96	6,00	96,00	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	100	20,07
5,33	10,75	13,58	171,67	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00
20,90	3,60	6,60	114,00	9*16	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	86,57
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	31,50
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
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							
21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	76,23
9,00	7,38	39,06	262,80	5*53	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	18,57
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Чай лимонный	200	4,06
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,21
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	25,69
Обед							
1,52	6,96	6,00	96,00	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	100	20,07
5,33	10,75	13,58	171,67	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00
20,90	3,60	6,60	114,00	9*16	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	86,57
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	31,50
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
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							321,40
Комплекс №5 5-11 классы							
0,57	2,61	2,25	36,00	7*10	Кукуруза консервированная	30	3,19
14,10	21,10	6,00	271,00	9*16	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	86,57
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	31,50
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
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							128,56
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
7,78	3,92	28,62	180,85	13*56	Булочное изделие в асс.	70	42,00
Итого за Комплекс							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
Итого за Комплекс							42,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,52	6,96	6,00	96,00	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	100	20,07
5,33	10,75	13,58	171,67	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00
20,90	3,60	6,60	114,00	9*16	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	86,57
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	31,50
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
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 №7 (свободный выбор)							
22,30	10,33	19,27	146,55	7*85	Запеканка картофельная с мясом (свинина)	250	166,00
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	
Итого за Комплекс							166,00
Комплекс №8 (свободный выбор)							
21,30	14,20	17,55	120,00	11*14	Лагман (говядина, курица)	200	166,00
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	150	
Итого за Комплекс							166,00
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
16,50	4,84	3,24	121,63	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	128,56
2,98	4,00	24,53	144,83	5/73	Каша рисовая рассыпчатая	180	
0,26	0,06	0,48	55,61	11/66 (MP 2.4.0162-19 2.4 № 11.10a)	Чай с лимоном без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	16*2	Яблоко	130	
Итого за Комплекс							128,56
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	
5,31	10,73	16,16	176,44	6/3	Борщ с морской капустой без сахара	250	
14,07	18,98	20,00	321,00	8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/68 (MP 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

Поматилов С. С.

Меню на 20 марта 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							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	59,40
7,50	6,15	32,55	219,00	5*53	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	15,48
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Чай лимонный	200	4,06
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,21
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	25,69
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена							
1,52	6,96	6,00	96,00	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	80	14,26
5,33	10,75	13,58	171,67	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00
20,90	3,60	6,60	114,00	9*16	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	69,59
3,30	4,20	21,15	138,00	5*58	Пюре картофельное	150	29,8
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
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							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	59,40
7,50	6,15	32,55	219,00	5*53	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	15,48
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Чай лимонный	200	4,06
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,21
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	25,69
Обед							
1,52	6,96	6,00	96,00	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	80	14,26
5,33	10,75	13,58	171,67	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00
20,90	3,60	6,60	114,00	9*16	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	69,59
3,30	4,20	21,15	138,00	5*58	Пюре картофельное	150	29,8
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
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							
7,78	3,92	28,62	180,85	13*56	Пирожок сдобный с яблоком	100	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 №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	108,64
2,98	4,00	24,53	144,83	5\73	Каша рисовая рассыпчатая	150	
0,24	0,05	14,07	55,61	11/66 (MP 2.4.0162-19 2.4 № 11.10a)	Чай с лимоном без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	
				16*2	Яблоко	130	
<i>Итого за Комплекс</i>							108,64
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Филе куриное отварное	100	108,64
2,98	4,00	24,53	144,83	5\73	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	150	
0,24	0,05	14,07	55,61	11/66 (MP 2.4.0162-19 2.4 № 11.10a)	Чай лимонный	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
				16*2	Яблоко	130	
<i>Итого за Комплекс</i>							108,64
Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,52	6,96	6,00	96,00	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	80	162,95
5,31	10,73	16,16	176,44	6/3	Борщ с морской капустой	250	
12,67	18,98	16,12	262,00	8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/68 (MP 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							162,95
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
1,52	6,96	6,00	96,00	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	80	162,95
5,31	10,73	16,16	176,44	6/2	Борщ с морской капустой	250	
12,67	18,98	16,12	262,00	8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	
0,80	0,33	36,17	138,10	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							162,95
Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)							
7,78	3,92	28,62	180,85	13*56	Булочное изделие в асс.	70	42,00
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Чай лимонный	200	4,06
<i>Итого за Комплекс</i>							46,06
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
1,52	6,96	6,00	96,00	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	80	14,26
5,33	10,75	13,58	171,67	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00
20,90	3,60	6,60	114,00	9*16	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	69,59
3,30	4,20	21,15	138,00	5*58	Пюре картофельное	150	29,8
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
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
<i>Итого за Комплекс</i>							162,95

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.