

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматиллов С. С.

Меню на 31 марта 2025 года*

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
<i>Итого за Комплекс</i>							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
<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	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
<i>Итого за Комплекс</i>							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
<i>Итого за Комплекс</i>							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
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
4,75	2,42	9,75	80,00	6*1	Уха из минтая	250	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							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
<i>Итого за Комплекс</i>							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	
<i>Итого за Комплекс</i>							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	
<i>Итого за Комплекс</i>							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	
<i>Итого за Комплекс</i>							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	
<i>Итого за Комплекс</i>							192,84

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматиллов С. С.

Меню на 31 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							
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
<i>Итого за Комплекс</i>							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
<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	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
<i>Итого за Комплекс</i>							271,59

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Булочное изделие в асс.	80	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
4,75	2,42	9,75	80,00	6*1	Уха из минтая	250	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00
Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
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>							
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
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	
<i>Итого за Комплекс</i>							108,64
Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
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>							
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
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>							
Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)							
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
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
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.