

Согласовано					ООО "Комфорт"			Согласовано
Директор ООО "Комфорт"						МАОУ СОШ № 109		Директор МАОУ лицей № 109
Поматилов С. С.					Меню на 15 мая 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								
0,57	2,61	2,25	36,0	7*10	Кукуруза консервированная	30	3,19	
11,61	2,52	7,29	271,0	8*29	Гуляш из свинины	100	86,57	
3,96	5,04	25,38	165,6	5*58	Пюре картофельное	180	31,50	
0,80	0,30	30,90	128,0	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70	
1,32	0,12	9,36	44,8	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80	
1,32	0,24	6,68	38,6	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80	
Итого за Комплекс							128,56	
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена								
1,52	6,96	6,00	96,0	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	100	20,07	
5,33	10,75	13,58	171,7	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00	
20,90	3,60	6,60	114,0	8*29	Гуляш из свинины	100	86,57	
3,96	5,04	25,38	165,6	5*58	Пюре картофельное	180	31,50	
0,80	0,30	30,90	128,0	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70	
3,30	0,30	23,40	112,0	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50	
3,30	0,60	16,70	96,5	-	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	160,8	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	76,23	
9,00	7,38	39,06	262,8	5*53	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	18,57	
0,20	0,10	13,90	55,0	11*54	Чай лимонный	200	4,06	
1,54	0,60	10,02	54,0	-	Батон пшеничный	20	2,21	
1,32	0,24	6,68	38,6	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80	
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130,00	25,69	
Обед								
1,52	6,96	6,00	96,0	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	100	20,07	
5,33	10,75	13,58	171,7	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00	
20,90	3,60	6,60	114,0	8*29	Гуляш из свинины	100	86,57	
3,96	5,04	25,38	165,6	5*58	Пюре картофельное	180	31,50	
0,80	0,30	30,90	128,0	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70	
3,30	0,30	23,40	112,0	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50	
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50	
Комплекс №5 5-11 классы								
0,57	2,61	2,25	36,0	7*10	Кукуруза консервированная	30	3,19	
14,10	21,10	6,00	271,0	8*29	Гуляш из свинины	100	86,57	
3,96	5,04	25,38	165,6	5*58	Пюре картофельное	180	31,50	
0,80	0,30	30,90	128,0	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70	
1,32	0,12	9,36	44,8	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80	
1,32	0,24	6,68	38,6	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80	
Итого за Комплекс							128,56	
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы								
3,30	11,94	32,64	246,6	13*17	Булочное изделие в асс.	90	42,00	
Итого за Комплекс							42,00	
Комплекс №7 Суп 1-11 классы								
5,33	10,75	13,58	171,7	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	96,0	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	100	20,07	
5,33	10,75	13,58	171,7	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00	
20,90	3,60	6,60	114,0	8*29	Гуляш из свинины	100	86,57	
3,96	5,04	25,38	165,6	5*58	Пюре картофельное	180	31,50	
0,80	0,30	30,90	128,0	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70	
3,30	0,30	23,40	112,0	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50	
3,30	0,60	16,70	96,5	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50	
Итого за Комплекс							192,84	

[illegible]

Согласовано					ООО "Комфорт"		Согласовано
Директор ООО "Комфорт"					МАОУ СОШ № 109	Директор МАОУ лицей № 109	
Поматилов С. С.					Меню на 15 мая 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	120,6	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	59,40
7,50	6,15	32,55	219,0	5*53	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	15,48
0,20	0,10	13,90	55,0	11*54	Чай лимонный	200	4,06
1,54	0,60	10,02	54,0	-	Батон пшеничный	20	2,21
1,32	0,24	6,68	38,6	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,4	16*2	Яблоко	130	25,69
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена							
1,52	6,96	6,00	96,0	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	80	14,26
5,33	10,75	13,58	171,7	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00
20,90	3,60	6,60	114,0	9*16	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	69,59
3,30	4,20	21,15	138,0	5*58	Пюре картофельное	150	29,80
0,80	0,30	30,90	128,0	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
1,32	0,12	9,36	44,8	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
1,32	0,24	6,68	38,6	-	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	120,6	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	59,40
7,50	6,15	32,55	219,0	5*53	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	15,48
0,20	0,10	13,90	55,0	11*54	Чай лимонный	200	4,06
1,54	0,60	10,02	54,0	-	Батон пшеничный	20	2,21
1,32	0,24	6,68	38,6	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,4	16*2	Яблоко	130	25,69
Обед							
1,52	6,96	6,00	96,0	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	80	14,26
5,33	10,75	13,58	171,7	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00
20,90	3,60	6,60	114,0	9*16	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	69,59
3,30	4,20	21,15	138,0	5*58	Пюре картофельное	150	29,80
0,80	0,30	30,90	128,0	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
1,32	0,12	9,36	44,8	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
1,32	0,24	6,68	38,6	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Итого за Комплекс							271,59
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
3,30	11,94	32,64	246,6	13*17	Булочное изделие в асс.	90	42,00
Итого за Комплекс							42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,33	10,75	13,58	171,7	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00
Итого за Комплекс							42,00
Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
15,55	18,69	44,29	406,8	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	
2,98	4,00	24,53	144,8	5\73	Каша рисовая рассыпчатая	150	
0,24	0,05	14,07	55,6	11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай с лимоном без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,9	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,3	-	Хлеб вит. ржаной	40	
				16*2	Яблоко	130	
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
15,55	18,69	44,29	406,8	9/10	Филе куриное отварное	100	
2,98	4,00	24,53	144,8	5\73	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	150	
0,24	0,05	14,07	55,6	11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный	200	
1,54	0,60	10,66	53,9	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
				16*2	Яблоко	130	
Итого за Комплекс							108,64

Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,52	6,96	6,00	96,0	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	80	
5,31	10,73	16,16	176,4	6/3	Борщ с морской капустой	250	
12,67	18,98	16,12	262,0	8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	
3,28	4,26	22,92	141,8	5/58	Пюре картофельное	150	
0,65	0,27	12,03	46,5	11/68 (MP 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,4	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,4	-	Хлеб вит. ржаной	40	
Итого за Комплекс							162,95
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
1,52	6,96	6,00	96,0	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	80	
5,31	10,73	16,16	176,4	6/2	Борщ с морской капустой	250	
12,67	18,98	16,12	262,0	8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	
3,28	4,26	22,92	141,8	5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	
0,80	0,33	36,17	138,1	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	
2,64	0,48	16,68	77,4	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,4	-	Хлеб вит. ржаной	40	
Итого за Комплекс							162,95
Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)							
7,78	3,92	28,62	180,9	13*56	Булочное изделие в асс.	70	42,00
0,20	0,10	13,90	55,0	11*54	Чай лимонный	200	4,06
Итого за Комплекс							45,34
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
1,52	6,96	6,00	96,0	7*75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст.маслом	80	14,26
5,33	10,75	13,58	171,7	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00
20,90	3,60	6,60	114,0	9*16	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	69,59
3,30	4,20	21,15	138,0	5*58	Пюре картофельное	150	29,80
0,80	0,30	30,90	128,0	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
1,32	0,12	9,36	44,8	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
1,32	0,24	6,68	38,6	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Итого за Комплекс							162,95
					Заведующий производством		Давтян Н. Г.