

Согласовано
Директор ООО "Комфорт"
Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"
МАОУ СОШ № 109
Меню на 29 сентября 2025 года*

Согласовано
Директор МАОУ лицей № 109
Чудинова С.С.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
Комплекс №2 5-11 классы 1 смена							
0,24	0,03	0,74	4,20	7*10	Кукуруза консервированная	30	20,56
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	68,7
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	180	29,64
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	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							128,56
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
0,74	5,97	3,22	67,54	7*23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	37,44
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	68,7
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	180	29,64
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	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	51,36
8,20	8,40	36,20	244,10	2*71	Каша молочная Дружба (греча, рис)	250	54,28
0,16	0,00	11,16	44,80	2*7	Соус из абрикоса	50	12,87
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Чай лимонный	200	7,34
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,71
Обед							
0,74	5,97	3,22	67,54	7*23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	37,44
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	68,7
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	180	29,64
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	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							
0,24	0,03	0,74	4,20	7*10	Кукуруза консервированная	30	20,56
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	68,7
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	180	29,64
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	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							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							
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
Итого за Комплекс							42,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
0,74	5,97	3,22	67,54	7*23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	37,44
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	68,7
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	180	29,64
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	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	Поджарка из свинины	50/50	166,00
3,50	2,70	22,40	131,00	5*44	Макаронные изделия отварные с маслом	150	
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	200	
Итого за Комплекс							166,00
Комплекс №2 (свободный выбор)							
15,70	15,70	19,80	289,00	8*55	Филе куриное запеченное с овощами	100	166,00
2,40	3,70	23,40	138,00	5*70	Рис припущенный с овощами	150	
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	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 № 11)	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

Сажаяева А.А.

Согласовано
Директор ООО "Комфорт"
Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"
МАОУ СОШ № 109
Меню на 29 сентября 2025 года*

Согласовано
Директор МАОУ лицей № 109
Чудинова С.С.

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	42,99
8,20	8,40	36,20	244,10	2*71	Каша молочная Дружба (греча, рис)	210	45,30
0,16	0,00	11,16	44,80	2*7	Соус из абрикоса	40	10,30
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Чай лимонный	200	7,34
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							
0,59	4,77	2,58	54,03	7*23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	21,92
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	68,7
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	150	20,67
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	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	42,99
8,20	8,40	36,20	244,10	2*71	Каша молочная Дружба (греча, рис)	210	45,30
0,16	0,00	11,16	44,80	2*7	Соус из абрикоса	40	10,30
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Чай лимонный	200	7,34
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,71
Обед							
0,59	4,77	2,58	54,03	7*23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	21,92
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	68,7
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	150	20,67
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	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

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							
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 №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	108,64
4,98	11,60	10,28	166,36	1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	
8,20	8,40	36,20	244,00	2/79	Каша молочная Дружба (греча, рис) без сахара с маслом сливочным	210	
0,26	0,06	0,48	55,61	11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. ржаной	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							108,64
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	108,64
8,20	8,40	36,20	244,00	2/70	Каша Дружба (греча, рис) на воде и масле растительном	210	
0,14	0,09	9,20	36,14	12/7	Соус из абрикоса	30	
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный	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)							
0,59	4,77	2,58	54,03	7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	162,95
5,57	2,94	8,97	93,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	
13,90	14,70	28,60	309,00	8/84	Печень по-строгановски	100	
2,70	4,00	21,53	124,83	5/54	Макаронные изделия отварные	150	
0,12	0,03	19,42	74,79	11/79	Напиток из вишни 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
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
0,59	4,77	2,58	54,03	7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	162,95
5,57	2,94	8,97	193,07	6/75-1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	
12,74	14,22	38,00	191,04	8/84-1	Печень по-строгановски без сметаны	100	
5,65	4,07	35,42	200,44	5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	
0,18	0,05	5,63	37,58	11/18	Напиток из вишни	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. ржаной	40	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
<i>Итого за Комплекс</i>							162,95
Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)							
9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Булочное изделие в асс.	80	42,00
0,18	0,05	5,63	37,58	11/18	Напиток из вишни	200	6,06
<i>Итого за Комплекс</i>							48,06
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
0,59	4,77	2,58	54,03	7*23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	21,92
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	68,7
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	150	20,67
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	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

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.