

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 14 октября 2025 года*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры					
Комплекс №2 5-11 классы 1 смена						
0,80	0,10	2,50	14,00	7*11	Закуска огурец свежий	30
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40
<i>Итого за Комплекс</i>						128,56
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена						
2,60	5,26	8,54	120,10	7*48	Салат из свежих овощей	100
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50
<i>Итого за Комплекс</i>						192,84

Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы**Завтрак**

3,76	3,05	9,64	81,06	1/1	Бутерброд с маслом 20/10	30	19,65
18,40	27,00	4,80	335,00	4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	78,08
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" 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

2,60	5,26	8,54	120,10	7*48	Салат из свежих овощей	100	27,91
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	109,55
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38
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**

0,80	0,10	2,50	14,00	7*11	Закуска огурец свежий	30	7,43
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	109,55
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38
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

Итого за Комплекс 128,56**Комплекс №6 Булочка 1-11 классы**

4,90	4,30	40,90	222,00	13*55	Пирожок сдобный с яблоком	100	42,00
					Итого за Комплекс		42,00

Комплекс №7 Суп 1-11 классы

8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
					Итого за Комплекс		42,00

Комплекс №9 5-11 Обед

2,60	5,26	8,54	120,10	7*48	Салат из свежих овощей	100	27,91
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	109,55
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38
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 №3 (свободный выбор)**

22,30	10,33	19,27	146,55	7*85	Шашлычок из курицы в сметане с луком	100	166,00
2,22	4,38	16,97	121,10	5*58	Картофель по-деревенски	150	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	
					Итого за Комплекс		166,00

Комплекс №4 (свободный выбор)

12,24	55,42	23,40	146,87	17*1	Бифштекс с помидором	100	166,00
2,80	2,00	25,00	129,20	5*2	Гречка с овощами	150	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	
					Итого за Комплекс		166,00

Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)

3,76	3,05	9,64	81,06	1/1	Бутерброд с маслом 20/10	30	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	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*74	Чай "Каркаде" без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	40	

Итого за Комплекс 128,56**Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)**

2,60	5,26	8,54	120,10	7*48	Салат из свежих овощей	100	192,84
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	
0,14	0,10	11,00	83,96	11*78	Компот из кураги без сахара	200	
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	

Итого за Комплекс 192,84

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 14 октября 2025 года*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
Комплекс №1 1-4 классы 1 смена							
1,30	10,80	8,20	135,20	1*1	Бутерброд с маслом 20/10	30	19,65
13,80	20,25	3,60	251,25	4*56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	58,16
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" 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
<i>Итого за Комплекс</i>							108,64
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена							
0,95	4,80	4,74	63,53	7*48	Салат из свежих овощей	80	21,73
5,44	10,25	37,50	178,07	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	87,64
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							162,95
Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы							
Завтрак							
1,30	10,80	8,20	135,20	1*1	Бутерброд с маслом 20/10	30	19,65
13,80	20,25	3,60	251,25	4*56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	58,16
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" 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							
0,95	4,80	4,74	63,53	7*48	Салат из свежих овощей	80	21,73
5,44	10,25	37,50	178,07	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	87,64
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							271,59

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы

4,90	4,30	40,90	222,00	13*55	Пирожок сдобный с яблоком	100	42,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
8,92	7,75	19,50	185,00	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		42,00
Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
3,76	3,05	10,15	83,76	1*1	Бутерброд с маслом 20/10	30	
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Яблоко	130	
18,39	26,98	4,76	334,71	7*12	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*74	Чай "Каркаде" без сахара	200	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб ржаной	20	108,64
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
17,96	19,65	1,04	252,60	8 (2018 № 2/6	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб ржаной	20	
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Яблоко	130	
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64
Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
0,95	4,80	4,74	63,53	7*48	Салат из свежих овощей	80	
5,44	10,25	37,50	178,07	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*78	Компот из кураги 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)							
0,95	4,80	4,74	63,53	7*48	Салат из свежих овощей	80	
5,44	10,25	37,50	178,07	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	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)							
4,90	4,30	40,90	222,00	13*55	Пирожок сдобный с яблоком	90	42,00
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	3,34
					<i>Итого за Комплекс</i>		45,34
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
0,95	4,80	4,74	63,53	7*48	Салат из свежих овощей	80	21,73
5,44	10,25	37,50	178,07	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	87,64
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
					<i>Итого за Комплекс</i>		162,95
ГПД СВО							
5,44	10,25	37,50	178,07	6*57	Суп картофельный с бобовыми	250	
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	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	130,88
					<i>Итого за Комплекс</i>		130,88