

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 21 октября 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							
0,16	0,02	0,49	2,80	7/58	Закуска томат свежий	30	11,46
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	82,21
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	20,89
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,70
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,70
<i>Итого за Комплекс</i>							128,56
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
1,40	6,00	7,70	94,00	7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	21,90
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	91,35
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	20,89
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,70
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
<i>Итого за Комплекс</i>							192,84

Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы
Завтрак

27,17	11,80	21,47	296,95	9\13	Филе куриное тушенное с овощами	120	76,31
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	180	16,92
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиной и сахаром	200	3,34
3,08	1,20	20,04	108,00	-	Батон пшеничный	40	4,50
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

1,40	6,00	7,70	94,00	7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	21,90
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	91,35
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	20,89
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,70
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
<i>Итого за Комплекс</i>							321,40

Комплекс №5 5-11 классы

0,16	0,02	0,49	2,80	7/58	Закуска томат свежий	30	11,46
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	82,21
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	20,89
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,70
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,70
<i>Итого за Комплекс</i>							128,56

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы

7,74	8,10	47,97	297,90	-	Булочное изделие в асс.	90	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00

Комплекс №7 Суп 1-11 классы

5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00

Комплекс №9 5-11 Обед

1,40	6,00	7,70	94,00	7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и	100	21,90
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	91,35
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	20,89
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,70
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
<i>Итого за Комплекс</i>							192,84

Комплекс №13 (свободный выбор)

28,25	12,25	19,75	305,00	9*61	Филе минтая по-милански	100	
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	166,00
<i>Итого за Комплекс</i>							166,00

Комплекс №14 (свободный выбор)

13,90	12,50	3,80	184,00	8*54	Голубцы ленивые в томатном соусе	100	
3,50	2,70	22,40	131,00	5*54	Макаронные изделия отварные	150	
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	166,00
<i>Итого за Комплекс</i>							166,00

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

27,17	11,80	9,83	296,95	9\13	Филе куриное тушеное с овощами	120	
6,73	7,29	7,29	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	180	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/75	Чай с малиной без сахара	200	
0,52	0,52	0,52	63,28	-	Яблоко	130	
1,54	0,60	0,60	53,90	-	Батон пшеничный	20	
2,64	0,48	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	128,56
<i>Итого за Комплекс</i>							128,56

Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)

2,50	2,90	9,20	95,90	7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и	100	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58	Пюре картофельное	180	
0,14	0,10	11,00	83,96	11/73	Напиток ассорти из красных ягод без сахара	200	
1,32	0,00	0,24	38,68	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
2,64	0,00	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	192,84
<i>Итого за Комплекс</i>							192,84

Заведующий производством _____

Сажаева А.А.

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 21 октября 2025 года*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.!

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры					
Комплекс №1 1-4 классы 1 смена						
27,17	11,80	21,47	296,95	9\13	Филе куриное тушенное с овощами	100
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиной и сахаром	200
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Яблоко	130
<i>Итого за Комплекс</i>						108,64
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена						
2,50	2,90	9,20	95,90	7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20
<i>Итого за Комплекс</i>						162,95
Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы						
Завтрак						
27,17	11,80	21,47	296,95	9\13	Филе куриное тушенное с овощами	100
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиной и сахаром	200
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Яблоко	130
<i>Итого за Комплекс</i>						25,69
Обед						
2,50	2,90	9,20	95,90	7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20
<i>Итого за Комплекс</i>						271,59

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы

7,74	8,10	47,97	297,90	-	Булочное изделие в асс.	90	42,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		42,00

Комплекс №7 Суп 1-11 классы

5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		42,00

Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)

27,17	11,80	9,83	296,95	9\13	Филе куриное тушеное с овощами	100	
6,73	7,29	7,29	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/75	Чай с малиной без сахара	200	
0,52	0,52	0,52	63,28	-	Яблоко	130	
1,54	0,60	0,60	53,90	-	Батон пшеничный	20	
2,64	0,48	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	20	108,64
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64

Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)

22,64	9,83	17,59	247,46	9\13	Филе куриное тушеное с овощами	100	
6,73	7,29	7,29	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиной и сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	
0,52	0,52	0,52	63,28	-	Яблоко	130	108,64
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64

Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)

2,50	2,90	9,20	95,90	7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушеное с овощами	100	
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	
0,14	0,10	11,00	83,96	11/73	Напиток ассорти из красных ягод без сахара	200	
1,32	0,00	0,24	38,68	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
2,64	0,00	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	162,95
					<i>Итого за Комплекс</i>		162,95

Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)

2,50	2,90	9,20	95,90	7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	
15,55	18,69	44,29	406,80	10/5	Филе минтая тушеное с овощами	100	
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	
1,32	0,00	0,24	38,68	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,00	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	20	162,95
					<i>Итого за Комплекс</i>		162,95

Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)

7,74	8,10	47,97	297,90	-	Булочное изделие в асс.	90	42,00
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиной и сахаром	200	3,34
					<i>Итого за Комплекс</i>		45,34

Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)

2,50	2,90	9,20	95,90	7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	13,36
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушеное с овощами	100	82,21
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	14,08
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,70
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

ГПД СВО

5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушеное с овощами	100	
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	130,88
					<i>Итого за Комплекс</i>		130,88

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.