

Согласовано  
Директор ООО "Комфорт"  
Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"  
МАОУ СОШ № 109  
Меню на 22 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							
0,77	3,84	5,71	60,00	7/38	Закуска витаминка (с яблоком)	30	8,11
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	107,97
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	4,38
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
Итого за Комплекс							128,56
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
1,30	4,98	13,72	98,78	7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	29,49
5,31	10,73	16,16	176,44	6/2	Борщ с морской капустой	250	42,00
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	107,97
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	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

<b>Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
5,08	11,55	9,97	164,15	1*51	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10	45	43,28
11,30	12,20	47,50	345,00	2*60	Каша жидкая пшеничная с маслом	250	45,50
0,16	0,00	11,16	44,80	12/7	Соус из абрикоса	40	20,84
3,64	2,73	11,30	96,57	11/51	Какао с молоком	200	15,34
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<b>Обед</b>							
1,30	4,98	13,72	98,78	7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	29,49
5,31	10,73	16,16	176,44	6/2	Борщ с морской капустой	250	42,00
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	107,97
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	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
<i>Итого за Комплекс</i>							321,40
<b>Комплекс №5 5-11 классы</b>							
0,77	3,84	5,71	60,00	7/38	Закуска витаминка (с яблоком)	30	8,11
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	107,97
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	4,38
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							128,56
<b>Комплекс №6 Булочка 1-11 классы</b>							
3,00	14,28	22,20	225,00	13*52	Булочное изделие в асс.	90	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00
<b>Комплекс №7 Суп 1-11 классы</b>							
5,33	10,75	13,58	171,67	6*2	Борщ с морской капустой	250	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00
<b>Комплекс №9 5-11 Обед</b>							
1,30	4,98	13,72	98,78	7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	29,49
5,31	10,73	16,16	176,44	6/2	Борщ с морской капустой	250	42,00
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	107,97
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	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
<i>Итого за Комплекс</i>							192,84
<b>Комплекс №15 (меню свободного выбора)</b>							
13,90	12,50	3,80	184,00	8*12	Свинина запеченная под сыром с овощами	100	166,00
2,80	2,00	25,00	129,20	9*60	Греча с овощами	150	
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	
<i>Итого за Комплекс</i>							166,00
<b>Комплекс №16 (меню свободного выбора)</b>							
13,90	12,50	3,80	184,00	8*12	Биточек куриный	100	166,00
2,22	4,38	16,97	121,10	5*51	Рис с овощами	150	
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	
<i>Итого за Комплекс</i>							166,00
<b>Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
4,98	11,60	10,28	166,36	1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	50	128,56
2,91	6,90	8,07	104,65	2/75 (MP 2.4.0162-19 2.4)	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	250	
4,03	3,19	6,87	68,88	11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	40	
1,00	0,10	19,80	81,00	-	Батон пшеничный	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							128,56
<b>Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
1,04	0,08	5,52	48,00	7/83	Морковные палочки	100	192,84
5,31	10,73	16,16	176,44	6/3	Борщ с морской капустой без сахара	250	
13,71	25,36	37,78	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	
0,26	0,06	0,48	55,61	11/68	Напиток из плодов шиповника 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  
Директор ООО "Комфорт"  
Поматиллов С. С.

ООО "Комфорт"  
МАОУ СОШ № 109  
Меню на 22 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 №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	35,85
10,40	11,22	43,70	317,40	2*60	Каша жидкая пшеничная с маслом	220	40,02
3,64	2,73	11,30	96,57	11/51	Какао с молоком	200	15,34
0,12	0,00	8,37	33,60	12/7	Соус из абрикоса	30	15,63
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена							
1,04	0,08	5,52	48,00	7/83	Морковные палочки	80	34,80
4,31	6,90	27,60	176,44	6/2	Борщ с морской капустой	250	42,00
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	74,57
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	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							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	35,85
10,40	11,22	43,70	317,40	2*60	Каша жидкая пшеничная с маслом	220	40,02
3,64	2,73	11,30	96,57	11/51	Какао с молоком	200	15,34
0,12	0,00	8,37	33,60	12/7	Соус из абрикоса	30	15,63
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Обед							
1,04	0,08	5,52	48,00	7/83	Морковные палочки	80	34,80
4,31	6,90	27,60	176,44	6/2	Борщ с морской капустой	250	42,00
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	74,57
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	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							271,59

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
3,00	14,28	22,20	225,00	13*52	Булочное изделие в асс.	90	42,00
Итого за Комплекс							42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,33	10,75	13,58	171,67	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)							
4,98	11,60	10,28	166,36	1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	108,64
2,91	6,90	8,07	104,65	2/75 (MP 2.4.0162-19 2.4)	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	200	
4,03	3,19	6,87	68,88	11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	20	
1,00	0,10	19,80	81,00	-	Батон пшеничный	40	
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	108,64
5,64	11,41	36,16	268,75	2/72 (MP 2.4.0162-19 № 12/7)	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	
0,12	0,00	8,37	33,60	12/7	Соус из абрикоса	40	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/56	Чай с сахаром	200	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,04	0,08	5,52	48,00	7/83	Морковные палочки	80	162,95
4,31	6,90	27,60	176,44	6/3	Борщ с морской капустой без сахара	250	
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/68	Напиток из плодов шиповника без сахара	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	
Итого за Комплекс							162,95
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
1,04	0,08	5,52	58,00	7/83	Морковные палочки	80	162,95
5,31	10,73	16,16	176,44	6/2	Борщ с морской капустой	250	
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	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	
Итого за Комплекс							162,95
Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)							
5,76	5,44	33,12	210,40	13*52	Булочное изделие в асс.	90	42,00
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	4,38
Итого за Комплекс							46,38
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
1,04	0,08	5,52	48,00	7/83	Морковные палочки	80	34,80
4,31	6,90	27,60	176,44	6/2	Борщ с морской капустой	250	42,00
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	74,57
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	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							162,95
ГПД СВО							
4,31	6,90	27,60	176,44	6/2	Борщ с морской капустой	250	130,88
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	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	
Итого за Комплекс							130,88

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Давтян Н. Г.