

Согласовано  
Директор ООО "Комфорт"  
Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"  
МАОУ СОШ № 109  
Меню на 11 ноября 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  | 0,51     | 4,20   | 7/17  | Закуска соленый огурец                                | 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 №2 5-11 классы 2 смена |       |          |        |       |                                                       |          |           |
| 1,31                            | 4,00  | 7,64     | 69,94  | 7/22  | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым | 100      | 27,91     |
| 11,00                           | 10,64 | 58,00    | 191,44 | 6/63  | Суп с макаронными изделиями                           | 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 №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  |
| 23,47                                                        | 27,95 | 3,28  | 359,60 | 4/54  | Омлет с сыром                                         | 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                                                         |       |       |        |       |                                                       |     |        |
| 1,31                                                         | 4,00  | 7,64  | 69,94  | 7/22  | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым | 100 | 27,91  |
| 11,00                                                        | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63  | Суп с макаронными изделиями                           | 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                                      |       |       |        |       |                                                       |     |        |
| 0,24                                                         | 0,03  | 0,51  | 4,20   | 7/17  | Закуска соленый огурец                                | 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 | Булочное изделие в асс.                               | 70  | 42,00  |
| Итого за Комплекс                                            |       |       |        |       |                                                       |     | 42,00  |
| Комплекс №7 Суп 1-11 классы                                  |       |       |        |       |                                                       |     |        |
| 11,00                                                        | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63  | Суп с макаронными изделиями                           | 250 | 42,00  |
| Итого за Комплекс                                            |       |       |        |       |                                                       |     | 42,00  |
| Комплекс №9 5-11 Обед                                        |       |       |        |       |                                                       |     |        |
| 1,31                                                         | 4,00  | 7,64  | 69,94  | 7/22  | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым | 100 | 27,91  |
| 11,00                                                        | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63  | Суп с макаронными изделиями                           | 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   | Греча 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 |        |
| 23,47                                                        | 27,95 | 3,28  | 359,60 | 4/54  | Омлет с сыром                                         | 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 5-11классы (меню для детей с сахарным диабетом)  |       |       |        |       |                                                       |     |        |
| 1,31                                                         | 4,00  | 7,64  | 69,94  | 7/22  | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым | 100 | 192,84 |
| 11,00                                                        | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63  | Суп с макаронными изделиями                           | 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 |

Согласовано  
Директор ООО "Комфорт"  
Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"  
МАОУ СОШ № 109  
Меню на 11 ноября 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             |       |          |        |       |                                                       |          |           |
| 1,30                                       | 10,80 | 8,20     | 135,20 | 1*1   | Бутерброд с маслом 20/10                              | 30       | 19,65     |
| 17,60                                      | 20,97 | 2,46     | 269,70 | 4/54  | Омлет с сыром                                         | 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     |
| Итого за Комплекс                          |       |          |        |       |                                                       |          | 108,64    |
| Комплекс №1 1-4 классы 2 смена             |       |          |        |       |                                                       |          |           |
| 1,28                                       | 3,97  | 7,05     | 67,96  | 7/22  | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым | 80       | 21,73     |
| 11,00                                      | 10,64 | 58,00    | 191,44 | 6/63  | Суп с макаронными изделиями                           | 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      |
|                                            |       |          |        |       |                                                       |          |           |
| Итого за Комплекс                          |       |          |        |       |                                                       |          | 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     |
| 17,60                                      | 20,97 | 2,46     | 269,70 | 4/54  | Омлет с сыром                                         | 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                                       |       |          |        |       |                                                       |          |           |
| 1,28                                       | 3,97  | 7,05     | 67,96  | 7/22  | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым | 80       | 21,73     |
| 11,00                                      | 10,64 | 58,00    | 191,44 | 6/63  | Суп с макаронными изделиями                           | 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      |
|                                            |       |          |        |       |                                                       |          |           |
| Итого за Комплекс                          |       |          |        |       |                                                       |          | 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  |
| Итого за Комплекс                                             |       |       |        |               |                                                       |     | 42,00  |
| Комплекс №7 Суп 1-11 классы                                   |       |       |        |               |                                                       |     |        |
| 11,00                                                         | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63          | Суп с макаронными изделиями                           | 250 | 42,00  |
| Итого за Комплекс                                             |       |       |        |               |                                                       |     | 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  | 108,64 |
| 0,52                                                          | 0,26  | 12,74 | 55,38  | -             | Яблоко                                                | 130 |        |
| 17,60                                                         | 20,97 | 2,46  | 269,70 | 4/54          | Омлет с сыром                                         | 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  |        |
| Итого за Комплекс                                             |       |       |        |               |                                                       |     | 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 | 108,64 |
| 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 |        |
|                                                               |       |       |        |               |                                                       |     | 108,64 |
| Итого за Комплекс                                             |       |       |        |               |                                                       |     | 108,64 |
| Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)   |       |       |        |               |                                                       |     |        |
| 1,28                                                          | 3,97  | 7,05  | 67,96  | 7/22          | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым | 80  | 162,95 |
| 11,00                                                         | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63          | Суп с макаронными изделиями                           | 250 |        |
| 15,55                                                         | 15,70 | 48,29 | 408,60 | 9*17          | Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой              | 200 |        |
| 0,14                                                          | 0,10  | 11,00 | 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  | 162,95 |
| Итого за Комплекс                                             |       |       |        |               |                                                       |     |        |
| Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)                     |       |       |        |               |                                                       |     |        |
| 1,28                                                          | 3,97  | 7,05  | 67,96  | 7/22          | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым | 80  | 162,95 |
| 11,00                                                         | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63          | Суп с макаронными изделиями                           | 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  | 162,95 |
| Итого за Комплекс                                             |       |       |        |               |                                                       |     |        |
| 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   |
| Итого за Комплекс                                             |       |       |        |               |                                                       |     | 45,34  |
| Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы) |       |       |        |               |                                                       |     |        |
| 1,28                                                          | 3,97  | 7,05  | 67,96  | 7/22          | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым | 80  | 21,73  |
| 11,00                                                         | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63          | Суп с макаронными изделиями                           | 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   |
| Итого за Комплекс                                             |       |       |        |               |                                                       |     | 162,95 |
| ГПД СВО                                                       |       |       |        |               |                                                       |     |        |
| 11,00                                                         | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63          | Суп с макаронными изделиями                           | 250 | 130,88 |
| 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  |        |
| Итого за Комплекс                                             |       |       |        |               |                                                       |     | 130,88 |

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