

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 12 ноября 2025 года\*

## Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд		Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры			Углеводы			
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>							
0,40	2,10	2,90	33,00	7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	3,19
18,30	16,90	6,10	251,00	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	86,57
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	31,50
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
<i>Итого за Комплекс</i>							128,56
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>							
1,30	4,98	13,72	98,78	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	20,07
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	42,00
18,30	16,90	6,10	251,00	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	86,57
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	31,50
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							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	47,05
7,46	6,58	38,30	251,38	2/60	Каша жидкая молочная пшененная с маслом сливочным	250	45,10
0,20	0,12	11,44	46,40	12*2	Соус из малины	40	15,22
3,64	2,73	11,30	96,57	11*51	Какао с молоком	200	17,59
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60

**Обед**

1,30	3,00	17,50	100,00	7*19	Салат из моркови, сахара и изюма	100	20,07
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	42,00
18,30	16,90	6,10	251,00	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	86,57
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	31,50
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50

Итого за Комплекс

321,40

**Комплекс №5 5-11 классы**

0,40	2,10	2,90	33,00	7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	3,19
18,30	16,90	6,10	251,00	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	86,57
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	31,50
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	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.	70	42,00
					Итого за Комплекс		42,00

**Комплекс №7 Суп 1-11 классы**

5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	42,00
					Итого за Комплекс		42,00

**Комплекс №9 5-11 Обед**

1,30	4,98	13,72	98,78	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	20,07
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	42,00
18,30	16,90	6,10	251,00	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	86,57
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	31,50
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50

Итого за Комплекс

192,84

**Комплекс №5 (свободный выбор)**

17,56	10,86	30,66	290,62	8*29	Запеканка картофельная мясная	250	
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	
							166,00

Итого за Комплекс

166,00

**Комплекс №6 (свободный выбор)**

13,70	25,40	35,80	430,00	8*27	Лагман (говядина, курица)	250	
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	
							166,00

Итого за Комплекс

166,00

**Комплекс №1 5-11 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	
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
7,78	7,33	39,36	249,09	2/75	Каша пшенная молочная жидкая без сахара	250	
2,74	2,20	4,89	49,72	11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	

Итого за Комплекс

128,56

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

1,67	6,01	9,69	95,93	7/40	Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара	100	
5,31	10,73	16,16	176,44	6/52	Борщ с капустой и картофелем со сметаной без сахара	250	
18,30	16,90	6,10	251,00	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	200	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/68 (МР 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	50	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. пшеничный	50	

Итого за Комплекс

192,84

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 12 ноября 2025 года\*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

Пищевые вещества		Kкал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>						
3,84	10,10	9,77	145,38	1*57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40
3,69	9,71	9,39	139,79	2/60	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	210
0,20	0,12	11,44	46,40	12*2	Соус из малины	40
3,64	2,73	11,30	96,57	11*51	Какао с молоком	200
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20
<i>Итого за Комплекс</i>						108,64
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>						
1,07	2,42	9,68	83,94	7*19	Салат из моркови, сахара и изюма	80
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
16,40	15,20	5,50	327,07	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90
3,30	4,20	21,15	138,00	5*58	Пюре картофельное	150
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	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
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>						
<b>Завтрак</b>						
3,84	10,10	9,77	145,38	1*57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40
3,69	9,71	9,39	139,79	2/60	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	210
0,20	0,12	11,44	46,40	12*2	Соус из малины	40
3,64	2,73	11,30	96,57	11*51	Какао с молоком	200
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20
<b>Обед</b>						
1,07	2,42	9,68	83,94	7*19	Салат из моркови, сахара и изюма	80
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
16,40	15,20	5,50	327,07	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90
3,30	4,20	21,15	138,00	5*58	Пюре картофельное	150
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	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**

9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Булочное изделие в асс.	90	35,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		35,00

**Комплекс №7 Суп 1-11 классы**

5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	42,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		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
6,85	6,45	34,64	219,20	2/75	Каша пшененная молочная жидккая без сахара	220	
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 витаминизированный	40	
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64

**Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)**

6,35	5,75	0,35	78,48	4/57 (2018 № 1/6)	Яйцо отварное 1 шт.	50	108,64
4,06	4,04	31,30	171,85	2/72	Каша вязкая пшененная на воде с растительным маслом	200	
0,23	0,13	10,96	43,57	12*2	Соус из малины	40	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай с сахаром	200	
3,08	1,2	21,32	107,81	-	Батон пшеничный	40	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. ржаной	20	
					<i>Итого за Комплекс</i>		

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

1,07	2,42	15,97	83,94	7/40	Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара	80	162,95
5,55	12,08	17,95	199,79	6/52	Борщ с капустой и картофелем со сметаной без сахара	250	
16,40	15,20	5,50	327,07	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/68	Напиток из плодов шиповника 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)**

1,07	2,42	9,68	83,94	7*19	Салат из моркови, сахара и изюма	80	162,95
5,55	5,89	17,95	159,79	6/51-1	Борщ с капустой и картофелем	250	
16,40	15,20	5,50	327,07	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	
0,80	0,33	36,17	138,10	11/53	Напиток из плодов шиповника	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)**

9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Булочное изделие в асс.	90	42,00
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
					<i>Итого за Комплекс</i>		45,70

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

1,07	2,42	9,68	83,94	7*19	Салат из моркови, сахара и изюма	80	14,26
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	42,00
16,40	15,20	5,50	327,07	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	69,59
3,30	4,20	21,15	138,00	5*58	Пюре картофельное	150	29,8
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	3,70
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	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	130,88
16,40	15,20	5,50	327,07	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	
3,30	4,20	21,15	138,00	5*58	Пюре картофельное	150	
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	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>		130,88