

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 соленым 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	
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									
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 соленым 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		
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		
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		
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 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)									
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22		Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	100		
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									
Заведующий производством									
Сажасова А.А.									

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>						
Белки	Жиры	Углеводы				
0,24	0,03	0,51	4,20	7/17	Закуска соленый огурец	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
<b>Итого за Комплекс</b>						
128,56						
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>						
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	100
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	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
<b>Итого за Комплекс</b>						
192,84						

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>						
Белки	Жиры	Углеводы				
0,24	0,03	0,51	4,20	7/17	Закуска соленый огурец	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
<b>Итого за Комплекс</b>						
128,56						
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>						
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	100
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	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
<b>Итого за Комплекс</b>						
192,84						

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>						
Белки	Жиры	Углеводы				
0,24	0,03	0,51	4,20	7/17	Закуска соленый огурец	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 в	

Согласовано

ООО "Комфорт"

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Поматилов С. С.

Меню на 25 ноября 2025 года\*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	
Белки	Жиры	Углеводы					
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 "Каркале" 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 1 смена							
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22	Салат из картофеля с соленым 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 №2 1-4 классы 2 смена							
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22	Салат из картофеля с соленым 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 "Каркале" 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 соленым 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									
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	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									
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		
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 "Каркале" без сахара	200		
1,32	0,24	8,34	38,68	-		Хлеб ржаной	20		
Итого за Комплекс									
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 "Каркале" с сахаром	200		
1,54	0,60	10,66	53,90	-		Батон пшеничный витаминизированный	20		
1,32	0,24	8,34	38,68	-		Хлеб вит. ржаной	20		
0,52	0,26	12,74	55,38	-		Яблоко	130		
Итого за Комплекс									
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 "Каркале" с сахаром	200		
1,54	0,60	10,66	53,90	-		Батон пшеничный витаминизированный	20		
1,32	0,24	8,34	38,68	-		Хлеб вит. ржаной	20		
0,52	0,26	12,74	55,38	-		Яблоко	130		
Итого за Комплекс									
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)									
17,96	19,65	1,04	252,60	8 (2018 № 2/6		Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	80		
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*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		
Итого за Комплекс									
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)									
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22		Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	80		
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		
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 "Каркале" с сахаром	200	3,34	
Итого за Комплекс									
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 соленым 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									
ГПД СВО									
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		
Итого за Комплекс									

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