

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	43,28	
11,29	10,22	49,15	348,47	2/64		Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	250	45,50	
0,16	0,00	11,16	44,80	12/8		Соус из голубки	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	
Обед									
2,60	7,26	8,54	105,10	7/34		Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	30,55	
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57		Суп картофельный с бобовыми	250	42,00	
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27		Плов со свининой и куркумой	250	102,69	
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53		Напиток из плодов шиповника	200	8,60	
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									
0,91	1,23	3,35	25,26	7/52		Горошек консервированный	30	9,17	
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27		Плов со свининой и куркумой	250	102,69	
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53		Напиток из плодов шиповника	200	8,60	
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 №6 Булочка 1-11 классы									
3,00	14,28	22,20	225,00	13*52		Булочное изделие в асс.	70	42,00	
Итого за Комплекс									42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы									
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57		Суп картофельный с бобовыми	250	42,00	
Итого за Комплекс									42,00
Комплекс №9 5-11 Обед									
2,60	7,26	8,54	105,10	7/34		Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	30,55	
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57		Суп картофельный с бобовыми	250	42,00	
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27		Плов со свининой и куркумой	250	102,69	
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53		Напиток из плодов шиповника	200	8,60	
3,30	0,30	23,40	112,00	-		Хлеб вит. пшеничный	50	4,50	
2,64	0,60	16,70	96,50	-		Хлеб вит. ржаной	50	4,50	
Итого за Комплекс									192,84
Комплекс №15 (меню свободного выбора)									
13,90	12,50	3,80	184,00	8*12		Свинина запеченная под сыром с овощами	100		
2,80	2,00	25,00	129,20	9*60		Гречка с овощами	150		
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53		Напиток из плодов шиповника	200		
Итого за Комплекс									166,00
Комплекс №16 (меню свободного выбора)									
13,90	12,50	3,80	184,00	8*12		Биточек куриный	100		
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		
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	50		
2,91	6,90	8,07	104,65	2/67		Каша жидкая пшеничная 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		
Итого за Комплекс									128,56
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)									
2,08	5,81	6,83	84,08	7/34		Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100		
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57		Суп картофельный с бобовыми	250		
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27		Плов со свининой и куркумой	250		
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	50		
2,64	0,48	13,36	77,20	-		Хлеб вит. ржаной	50		
Итого за Комплекс									192,84
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)									
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57		Яйцо отварное	50		
7,04	14,26	45,20	335,94	2/74		Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	250		
0,16	0,00	11,16	44,80	12/8		Соус из голубки	40		

Согласовано		ООО "Комфорт"		Согласовано	
Директор ООО "Комфорт"		МАОУ СОШ № 109		Директор МАОУ лицей № 109	
Поматилов С. С.		Меню на 3 декабря 2025 года*		Чудинова С.С.	
Пищевые вещества					
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТТК	Наименование блюд
					Выход, г
					Цена, руб
Комплекс №2 5-11 классы 1 смена					
0,91	1,23	3,35	25,26	7/52	Горошек консервированный
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27	Плов со свининой и куркумой
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной
Итого за Комплекс					
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена					
2,60	7,26	8,54	105,10	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27	Плов со свининой и куркумой
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной
Итого за Комплекс					

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	128,56
Итого за Комплекс							128,56
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)							
2,08	5,81	6,83	84,08	7/25	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	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 Сажаева А.А.

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт

МАОУ СОШ № 109

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Меню на 3 декабря 2025 года

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	2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	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	12/8	Соус из голубки	30	15,63
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80

Итого за Комплекс 108,6

Комплекс №1 1-4 классы 2 смена								
2,08	5,81	6,83	84,08	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	23,48	
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00	
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	81,67	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	8,60	
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	1420,5		

Итог

3 Двухразовое Завтрак

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	2/64	Каша жиждака пшеничная с маслом сливочным		210	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	12/8	Соус из голубинки		30	15,63
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной		20	1,80

Обе

Состав						80	23,48
2,08	5,81	6,83	84,08	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом		
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	81,67
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	8,60
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
					<i>Итого за Комплекс</i>		42,00

Комплекс №7 Суп 1-11 классы

4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	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	
2,91	6,90	8,07	104,65	2/67	Каша жидкая пшеничная 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	108,64
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64

Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)

6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
5,64	11,41	36,16	268,75	2/72 (МР № 24.01.62.10 № 2)	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	
0,16	0,00	11,16	44,80	12/8	Соус из голубики	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	108,64
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64

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

2,08	5,81	6,83	84,08	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	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	162,95
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	
					<i>Итого за Комплекс</i>		162,95

Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)

2,08	5,81	6,83	84,08	7/25	Салат из отварной свеклы с яблоками	80	
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	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	162,95
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	
					<i>Итого за Комплекс</i>		162,95

Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)

5,76	5,44	33,12	210,40	13*52	Булочное изделие в асс.	90	42,00
5,28	11,09	47,35	310,29	13*13	Напиток в ассортименте	200	8,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		50,00

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

2,08	5,81	6,83	84,08	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	23,48
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	42,00
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	81,67
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	8,60
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
					<i>Итого за Комплекс</i>		162,95

ГПД СВО

4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	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	130,88
					<i>Итого за Комплекс</i>		

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.