

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 12 декабря 2025 года*

Чудинова С.С. [

Комплекс №2 5-11 классы 1 смена							
Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
0,24	0,03	0,74	4,20	7/10	Кукуруза консервированная	30	7,43
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свининой	250	109,55
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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							
1,29	5,97	7,97	86,23	7/80	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и куриным яйцом	100	27,91
12,44	7,77	25,16	208,00	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свининой	250	109,55
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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									
5,08	11,55	9,97	164,15	1*51	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10	45	35,80		
10,61	10,17	47,32	321,18	2/57	Каша яичная молочная с маслом сливочным	250	41,59		
0,20	0,12	11,44	46,40	12*2	Соус из малины	40	23,41		
1,40	1,10	16,60	79,00	11/59	Кофейный напиток	200	24,16		
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60		
Обед									
1,29	5,97	7,97	86,23	7/80	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и куриным яйцом	100	27,91		
12,44	7,77	25,16	208,00	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00		
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свининой	250	109,55		
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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									
Комплекс №5 5-11 классы									
0,24	0,03	0,74	4,20	7/10	Кукуруза консервированная	30	7,43		
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свининой	250	109,55		
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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									
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы									
7,70	7,42	32,09	225,88	13*10	Булочное изделие в асс.	70	42,00		
Итого за Комплекс									
Комплекс №7 Суп 1-11 классы									
5,55	7,80	15,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00		
Итого за Комплекс									
Комплекс №9 5-11 Обед									
1,29	5,97	7,97	86,23	7/80	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и куриным яйцом	100	27,91		
12,44	7,77	25,16	208,00	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00		
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свининой	250	109,55		
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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									
Комплекс №9 (свободный выбор)									
28,25	12,25	19,75	305,00	4*54	Шницель куриный	100			
2,40	3,70	23,40	138,00	5*57	Картофель по-деревенски	150			
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	166,00		
Итого за Комплекс									
Комплекс №10 (свободный выбор)									
13,90	12,50	3,80	184,00	8*54	Голубцы ленивые в томатном соусе (свинина)	100			
2,20	2,80	14,10	92,00	5*58	Рис с овощами	150			
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	166,00		
Итого за Комплекс									
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)									
5,08	11,55	9,97	164,15	1*51	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10	45			
6,38	5,75	0,38	78,75	4*57	Яйцо отварное 1 шт.	50			
6,26	5,90	28,40	194,19	2/68	Каша яичная молочная с маслом сливочным без сахара	250			
2,74	2,20	4,89	49,72	11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200			
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	128,56		
Итого за Комплекс									
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)									
1,29	5,97	7,97	86,23	7/80	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и куриным яйцом	100			
12,44	7,77	25,16	208,00	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250			
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свининой	250			
0,14	0,10	11,00	83,96	11/73	Напиток ассорти из красных ягод 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									
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)									
6,38	5,75	0,38	78,75	4*57	Яйцо отварное 1 шт.	50			

6,03	12,83	34,92	275,69	2/78	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным и отрубями	250
0,20	0,12	11,44	46,40	12*2	Соус из малины	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
				-	Хлеб вит. пшеничный	20
					<i>Итого за Комплекс</i>	128,56
						128,56

Заведующий производством Сажаева А.А.

Согласовано		ООО "Комфорт"		Согласовано	
Директор ООО "Комфорт"		МАОУ СОШ № 109		Директор МАОУ лицей № 109	
Поматилов С. С.		Меню на 12 декабря 2025 года*		Чудинова С.С.	
Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г
Белки	Жиры	Углеводы			Цена, руб
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
9,75	12,14	36,06	291,64	2/57	Каша яичневая молочная с маслом сливочным
0,15	0,09	8,58	34,80	12*2	Соус из малины
1,40	1,10	16,60	79,00	11/59	Кофеинный напиток
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной
<i>Итого за Комплекс</i>					108,64
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена					
1,03	4,77	6,38	68,99	7/80	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и куриным яйцом
5,55	7,80	15,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной
16,58	19,50	68,38	327,07	8/35	Жаркое по-домашнему со свининой
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной
<i>Итого за Комплекс</i>					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
9,75	12,14	36,06	291,64	2/57	Каша яичневая молочная с маслом сливочным
0,15	0,09	8,58	34,80	12*2	Соус из малины
1,40	1,10	16,60	79,00	11/59	Кофеинный напиток
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной
<i>Обед</i>					
1,03	4,77	6,38	68,99	7/80	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и куриным яйцом
5,55	7,80	15,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной
16,58	19,50	68,38	327,07	8/35	Жаркое по-домашнему со свининой
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной
<i>Итого за Комплекс</i>					271,59

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы

7,70	7,42	32,09	225,88	13*10	Булочное изделие в асс.	100	42,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		42,00

Комплекс №7 Суп 1-11 классы

5,55	7,80	15,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		42,00

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

5,08	11,55	9,97	164,15	1*51	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10	45	
6,38	5,75	0,38	78,75	4*57	Яйцо отварное 1 шт.	50	
6,26	5,90	28,40	194,19	2/68	Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	200	
2,74	2,20	4,89	49,72	11/59 (2004 № 692)	Кофеинный напиток без сахара	200	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	108,64
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64

Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)

6,38	5,75	0,38	78,75	4*57	Яйцо отварное 1 шт.	50	
6,03	12,83	34,92	275,69	2/78	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	
0,18	0,11	10,01	40,60	12*2	Соус из малины	35	
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
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64

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

1,03	4,77	6,38	68,99	7/80	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и куриным яйцом	80	
12,44	7,77	25,16	208,00	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	
16,58	19,50	68,38	327,07	8/35	Жаркое по-домашнему со свининой	200	
0,14	0,10	11,00	83,96	11/73	Напиток ассорти из красных ягод 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
					<i>Итого за Комплекс</i>		162,95

Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)

1,03	4,77	6,38	68,99	7/80	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и куриным яйцом	80	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70-1	Рассольник Ленинградский	250	
16,58	19,50	68,38	327,07	8/35	Жаркое по-домашнему со свининой	200	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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	162,95
					<i>Итого за Комплекс</i>		162,95

Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)

7,70	7,42	32,09	225,88	13*10	Булочное изделие в асс.	100	42,00
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	4,38
					<i>Итого за Комплекс</i>		46,38

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

1,03	4,77	6,38	68,99	7/80	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и куриным яйцом	80	21,73
5,55	7,80	15,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
16,58	19,50	68,38	327,07	8/35	Жаркое по-домашнему со свининой	200	87,64
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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
					<i>Итого за Комплекс</i>		162,95

ГПД СВО

5,55	7,80	15,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	
16,58	19,50	68,38	327,07	8/35	Жаркое по-домашнему со свининой	200	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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>		130,88