

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 15 декабря 2025 года*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.||

Комплекс №2 5-11 классы 1 смена					
Пищевые вещества	Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы			
0,24	0,03	0,51	4,20	7/17	Закуска соленый огурец
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный
<i>Итого за Комплекс</i>					
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена					
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18	Салат из соленных огурцов с зеленым горошком
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный
<i>Итого за Комплекс</i>					

Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы									
Завтрак									
8,02	15,15	10,34	198,73	1/57		Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10		50	51,36
6,20	8,10	32,00	229,00	2/5		Каша молочная Ассорти (рисо, пшено, рис) с маслом сливоч.		250	54,28
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2		Соус из малины		40	12,87
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54		Чай лимонный		200	7,34
9,90	1,80	50,10	289,50	-		Хлеб вит. ржаной		30	2,71
Обед									
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18		Салат из соленых огурцов с зеленым горошком		100	37,05
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		250	42,00
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55		Гуляш из свинины		100	69,59
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74		Каша гречневая рассыпчатая с овощами		180	31,50
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7		Напиток из вишни		200	3,70
3,30	0,30	23,40	112,00	-		Хлеб вит. пшеничный		50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>									
Комплекс №5 5-11 классы									
0,24	0,03	0,51	4,20	7/17		Закуска соленый огурец		30	16,57
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55		Гуляш из свинины		100	69,59
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74		Каша гречневая рассыпчатая с овощами		180	31,50
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7		Напиток из вишни		200	3,70
2,64	0,24	18,72	89,60	-		Хлеб вит. пшеничный		40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>									
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы									
3,00	14,28	22,20	225,00	13*11		Булочное изделие в асс.		70	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>									
Комплекс №7 Суп 1-11 классы									
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		250	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>									
Комплекс №9 5-11 Обед									
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18		Салат из соленых огурцов с зеленым горошком		100	37,05
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		250	42,00
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55		Гуляш из свинины		100	69,59
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74		Каша гречневая рассыпчатая с овощами		180	31,50
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7		Напиток из вишни		200	3,70
3,30	0,30	23,40	112,00	-		Хлеб вит. пшеничный		50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>									
Комплекс №11 (свободный выбор)									
28,25	12,25	19,75	305,00	9*60		Шашлычок из свинины в томатном соусе		100	
2,22	4,38	16,97	121,10	5*54		Картофель по-деревенски		150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7		Напиток из вишни		200	166,00
<i>Итого за Комплекс</i>									
Комплекс №12 (свободный выбор)									
28,25	12,25	19,75	305,00	9*60		Котлета куриная с сыром		100	
2,20	2,80	14,10	92,00	5*58		Булгар с овощами		150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7		Напиток из вишни		200	166,00
<i>Итого за Комплекс</i>									
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	
5,20	6,80	26,90	295,48	2/5/2		Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара		250	
4,03	3,19	6,87	68,88	11/66 (МР 2.4.0162-19)		Чай лимонный без сахара		200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-		Батон пшеничный витаминизированный		20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-		Хлеб вит. ржаной		40	128,56
<i>Итого за Комплекс</i>									
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)									
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18		Салат из соленых огурцов с зеленым горошком		100	
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		250	
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55		Гуляш из свинины		100	
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74		Каша гречневая рассыпчатая с овощами		180	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/79		Напиток из вишни без сахара		200	
3,30	0,30	23,40	112,00	-		Хлеб вит. пшеничный		50	192,84
<i>Итого за Комплекс</i>									
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)									
3,60	12,75	41,88	296,55	2/6/5		Каша жидкая геркулесовая на воде с маслом растительным и курагой		250	

0,14	0,09	9,20	36,14	12/2		Соус из малины	30	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/54		Чай лимонный	200	
3,08	1,20	21,32	107,81	-		Батон пшеничный витаминизированный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-		Хлеб вит. ржаной	40	
							128,56	
						<i>Итого за Комплекс</i>	128,56	
Комплекс №2 5-11 класс (безмолочное меню)								
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18		Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	100	
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73		Щи из свежей капусты с картофелем	250	
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55		Гуляш из свинины	100	
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7		Напиток из вишни	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	
						<i>Итого за Комплекс</i>	192,84	
Заведующий производством _____ Сажаева А.А.								

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 15 декабря 2025 года*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

Пищевые вещества		Ккал	# ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	
Белки	Жиры						
Комплекс №1 1-4 классы 1 смена							
5,14	11,15	10,28	148,51	1/57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	42,99
5,20	6,80	26,90	295,48	2/5	Каша молочная Ассорти (пшено, рис) с маслом слив.	210	45,30
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	10,30
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный	200	7,34
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,71
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена							
1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	14,26
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	69,59
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	29,8
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	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
Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы							
Завтрак							
5,14	11,15	10,28	148,51	1/57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	42,99
5,20	6,80	26,90	295,48	2/5	Каша молочная Ассорти (пшено, рис) с маслом слив.	210	45,30
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	10,30
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный	200	7,34
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,71
					Обед		
1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	14,26
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	69,59
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	29,8
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	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>		271,59

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы

3,00	14,28	22,20	225,00	13*11	Булочное изделие в асс.	80	42,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		42,00

Комплекс №7 Суп 1-11 классы

5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и 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
5,20	6,80	26,90	295,48	2/5/2	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	210	
0,26	0,06	0,48	55,61	11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11_10н)	Чай лимонный без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64

Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)

2,88	10,20	33,51	237,24	02.05.2001	Каша Ассорти (рис, пшено) на воде и маслом растительным	200	108,64
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/54	Чай лимонный	200	
3,08	1,20	21,32	107,81	-	Батон пшеничный витаминизированный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64

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

1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	162,95
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/79	Напиток из вишни без сахара	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

Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)

1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	162,95
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	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

Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)

3,00	14,28	22,20	225,00	13*11	Булочка с корицей	100	42,00
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный	200	7,34
					<i>Итого за Комплекс</i>		49,34

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

1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	14,26
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	42,00
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	69,59
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	29,8
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	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

5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	130,88
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	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

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.