

Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы								
Завтрак								
19,60	20,50	5,30	285,00	9/3	Gulyash из птицы (филе куриное)	120	76,31	
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	180	16,92	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиной и сахаром	200	3,34	
3,08	1,20	20,04	108,00	-	Батон пшеничный	40	4,50	
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								
1,67	6,01	9,69	95,93	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	21,90	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00	
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	91,35	
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	20,89	
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,70	
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								
0,24	0,03	0,74	4,20	7/10	Кукуруза консервированная	30	11,46	
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	82,21	
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	20,89	
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,70	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60	
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,70	
Итого за Комплекс								
128,56								
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы								
6,02	6,30	37,31	231,70	-	Булочное изделие в асс.	70	42,00	
Итого за Комплекс								
42,00								
Комплекс №7 Суп 1-11 классы								
5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00	
Итого за Комплекс								
42,00								
Комплекс №9 5-11 Обед								
1,67	6,01	9,69	95,93	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	21,90	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00	
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	91,35	
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	20,89	
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,70	
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 №13 (свободный выбор)								
28,25	12,25	19,75	305,00	9*61	Филе минтая по-милански	100		
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150		
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	166,00	
Итого за Комплекс								
166,00								
Комплекс №14 (свободный выбор)								
13,90	12,50	3,80	184,00	8*54	Голубцы ленивые в томатном соусе	100		
3,50	2,70	22,40	131,00	5*54	Макаронные изделия отварные	150		
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200	166,00	
Итого за Комплекс								
166,00								
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)								
19,60	20,50	5,30	285,00	9/3	Gulyash из птицы (филе куриное)	120		
6,73	7,29	7,29	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	180		
0,18	0,05	9,63	37,58	11/75	Чай с малиной без сахара	200		
0,52	0,52	0,52	63,28	-	Яблоко	130		
1,54	0,60	0,60	53,90	-	Батон пшеничный	20		
2,64	0,48	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	128,56	
Итого за Комплекс								
128,56								
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)								
1,67	6,01	9,69	95,93	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100		
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250		
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120		
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58	Пюре картофельное	180		
0,14	0,10	11,00	83,96	11/73	Напиток ассорти из красных ягод без сахара	200		
1,32	0,00	0,24	38,68	-	Хлеб вит. пшеничный	20		
2,64	0,00	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	192,84	
Итого за Комплекс								
192,84								
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)								

Пищевые вещества	Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы			
Комплекс №2 5-11 классы 1 смена					
Меню на 16 декабря 2025 года*					
0,24	0,03	0,74	4,20	7/10	Кукуруза консервированная
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной
Итого за Комплекс					
128,56					
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена					
1,67	6,01	9,69	95,93	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод
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					
192,84					

Согласовано
ООО "Комфорт"
Директор ООО "Комфорт"
Поматилов С. С.

Согласовано
МАОУ СОШ № 109
Директор МАОУ лицей № 109

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Меню на 16 декабря 2025 года

Чудинова С.С.

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы								
7,74	8,10	47,97	297,90	-	Булочное изделие в асс.	90	42,00	
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00	
Комплекс №7 Суп 1-11 классы								
5,58	12,08	15,67	200,00	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)								
16,30	17,10	4,40	127,46	9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100		
6,73	7,29	7,29	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150		
0,18	0,05	9,63	37,58	11/75	Чай с малиной без сахара	200		
0,52	0,52	0,52	63,28	-	Мандарин	100		
1,54	0,60	0,60	53,90	-	Батон пшеничный	20		
2,64	0,48	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	20	108,64	
<i>Итого за Комплекс</i>							108,64	
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)								
16,30	17,10	4,40	127,46	9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100		
6,73	7,29	7,29	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150		
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиной и сахаром	200		
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20		
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной витаминизированный	40		
0,52	0,52	0,52	63,28	-	Мандарин	100	108,64	
<i>Итого за Комплекс</i>							108,64	
Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)								
1,33	4,81	7,75	76,75	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80		
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250		
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100		
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58	Пюре картофельное	150		
0,14	0,10	21,64	83,96	11/73	Напиток ассорти из красных ягод без сахара	200		
1,32	0,00	0,24	38,68	-	Хлеб вит. пшеничный	20		
2,64	0,00	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	162,95	
<i>Итого за Комплекс</i>							162,95	
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)								
1,33	4,81	7,75	76,75	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80		
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250		
15,55	18,69	44,29	406,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100		
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150		
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200		
1,32	0,00	0,24	38,68	-	Хлеб вит. пшеничный	40		
2,64	0,00	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	20	162,95	
<i>Итого за Комплекс</i>							162,95	
Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)								
7,74	8,10	47,97	297,90	-	Булочное изделие в асс.	90	42,00	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиной и сахаром	200	3,34	
<i>Итого за Комплекс</i>							45,34	
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)								
1,33	4,81	7,75	76,75	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	13,36	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00	
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	82,21	
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	14,08	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,70	
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80	
2,64	0,00	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80	
<i>Итого за Комплекс</i>							162,95	
ГПД СВО								
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250		
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100		
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150		
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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	130,88	
<i>Итого за Комплекс</i>							130,88	

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.