

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
Комплекс №2 5-11 классы 1 смена							
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
<i>Итого за Комплекс</i>							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	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
<i>Итого за Комплекс</i>							192,84

Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы								
Завтрак								
19,60	20,50	5,30	285,00	9/3	Гуляш 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 ас.	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	Гуляш 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)								

22,64	9,83	17,59	247,46	9\13	Филе куриное тушеное с овощами	120	128,56		
1,33	4,81	7,75	76,75	7\13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	180			
0,18	0,04	13,75	53,14	11\56	Чай с 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			
Итого за Комплекс							128,56		
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)									
1,67	6,01	9,69	95,93	7\13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	192,84		
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	120			
3,28	4,26	22,92	141,83	5\58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180			
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	50			
2,64	0,00	0,48	77,35	-	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

Меню на 16 декабря 2025 года*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.И

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
Комплексе №1 1-4 классы 1 смена							
16,30	17,10	4,40	127,46	9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	61,46
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150	14,10
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиной и сахаром	200	3,34
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,25
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,80	0,30	11,50	53,00	-	Мандарин	100	25,69
Итого за Комплекс							108,64
Комплексе №1 1-4 классы 2 смена							
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
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Итого за Комплекс							162,95
Комплексе №3 Двухразовое питание 1-4 классы							
Завтрак							
16,30	17,10	4,40	127,46	9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	61,46
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150	14,10
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиной и сахаром	200	3,34
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,25
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,80	0,30	11,50	53,00	-	Мандарин	100	25,69
Обед							
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
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Итого за Комплекс							271,59

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
7,74	8,10	47,97	297,90	-	Булочное изделие в асс.	90	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 №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	108,64
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	
Итого за Комплекс							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	108,64
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	
Итого за Комплекс							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	162,95
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	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	
Итого за Комплекс							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	162,95
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	
Итого за Комплекс							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
Итого за Комплекс							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
Итого за Комплекс							162,95
ГПД СВО							
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	130,88
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	
Итого за Комплекс							130,88

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.