

Согласовано  
Директор ООО "Комфорт"

ООО "Комфорт"  
МАОУ СОШ № 109

Согласовано  
Директор МАОУ лицей № 109

Поматиллов С. С.

Меню на 19 декабря 2025 года\*

Чудинова С.С.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
Комплекс №2 5-11 классы 1 смена							
0,40	2,10	2,90	33,00	7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	2,32
14,07	17,09	20,00	321,00	8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	91,35
6,73	5,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	20,89
0,00	0,00	18,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	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 №2 5-11 классы 2 смена							
1,30	4,98	13,72	98,78	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма	100	21,90
5,31	10,73	16,16	176,44	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	42,00
14,07	17,09	20,00	321,00	8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	91,35
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	20,89
0,00	0,00	18,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	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 №4 Двухразовое питание 5-11 классы							
Завтрак							
8,02	13,15	10,34	198,73	1*55	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/15	50	41,32
8,67	10,27	44,61	312,10	2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	42,96
0,19	0,12	12,26	48,19	12/2	Соус из малины	40	18,32
1,39	1,10	16,65	78,95	11/59	Кофейный напиток	200	24,16
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Обед							
1,30	4,98	13,72	98,78	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма	100	21,90
5,31	10,73	16,16	176,44	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	42,00
14,07	17,09	20,00	321,00	8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	91,35
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	20,89
0,00	0,00	18,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	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							
0,40	2,10	2,90	33,00	7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	2,32
14,07	17,09	20,00	321,00	8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	91,35
6,73	5,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	20,89
0,00	0,00	18,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	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							
7,44	6,96	43,92	274,40	13,2	Булочное изделие в асс.	70	42,00
Итого за Комплекс							42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,31	10,73	16,16	176,44	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	35,00
Итого за Комплекс							35,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,30	4,98	13,72	98,78	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма	100	21,90
5,31	10,73	16,16	176,44	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	42,00
14,07	17,09	20,00	321,00	8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	91,35
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	20,89
0,00	0,00	18,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	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 №19 (меню свободного выбора)							
15,70	15,70	19,80	289,00	8*52	Люля-кебаб (свинина, курица)	100	166,00
0,00	0,00	18,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	
2,22	4,38	16,97	121,10	5*58	Картофель по-деревенски	150	
Итого за Комплекс							166,00
Комплекс №20 (меню свободного выбора)							
15,70	15,70	19,80	289,00	8*52	Лагман (говядина, курица)	250	166,00
0,00	0,00	18,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	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	45	128,56
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
10,61	13,17	41,32	321,18	2/61/2	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками без сахара	250	
4,03	3,19	6,87	68,88	11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. ржаной	20	
Итого за Комплекс							128,56
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,15	4,98	16,03	107,37	7/40	Салат из моркови и изюма без сахара	100	192,84
12,44	7,77	55,16	208,00	6/75	Борщ с с морской капустой и со сметаной без сахара	250	
14,07	18,98	20,00	321,00	8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/76	Кисель витаминизированный "Витошка" без сахара	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	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	

Заведующий производством Сажаева А.А.

Поматиллов С. С.

Меню на 19 декабря 2025 года\*

Чудинова С.С.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>							
5,14	11,15	10,28	148,51	1*57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	29,42
5,98	6,20	31,04	233,13	2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	210	39,52
0,14	0,09	1,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	13,74
1,64	1,73	14,19	119,57	11/59	Кофейный напиток	200	24,16
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<i>Итого за Комплекс</i>							108,64
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>							
1,04	0,10	6,90	72,50	7/83	Морковные палочки	80	13,36
5,31	10,73	16,16	176,44	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	42,00
11,67	16,98	11,12	262,00	8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	82,21
3,65	4,07	48,42	200,44	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	14,08
0,00	0,00	13,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	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
<i>Итого за Комплекс</i>							162,95
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
5,14	11,15	10,28	148,51	1*57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	29,42
5,98	6,20	31,04	233,13	2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	210	39,52
0,14	0,09	1,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	13,74
1,64	1,73	14,19	119,57	11/59	Кофейный напиток	200	24,16
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<b>Обед</b>							
1,04	0,10	6,90	72,50	7/83	Морковные палочки	80	13,36
5,31	10,73	16,16	176,44	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	42,00
11,67	16,98	11,12	262,00	8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	82,21
3,65	4,07	48,42	200,44	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	14,08
0,00	0,00	13,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	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
<i>Итого за Комплекс</i>							271,59

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
7,44	6,96	43,92	274,40	13,2	Булочное изделие в асс.	100	42,00
Итого за Комплекс							42,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,31	10,73	16,16	176,44	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	42,00
Итого за Комплекс							42,00
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
4,98	11,60	10,28	166,36	1*55	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10	45	
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	500	
6,26	8,61	23,50	194,19	2/61/2	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками без сахара	200	
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	
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
6,03	12,83	34,92	275,69	2/61/3	Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблоками	200	
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Супе из малины	30	
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	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. ржаной	20	
Итого за Комплекс							108,64
Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,04	0,10	6,90	72,50	7/83	Морковные палочки	80	
12,44	7,77	55,16	208,00	6/2(2004 № 139)	Борщ с морской капустой	250	
12,67	18,98	16,12	262,00	8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	
5,65	4,07	35,42	200,44	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	
0,00	0,00	18,63	71,53	11/76	Кисель витаминизированный "Витощка" без сахара	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	
Итого за Комплекс							162,95
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
1,04	0,10	6,90	72,50	7/83	Морковные палочки	80	
5,31	10,73	16,16	176,44	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	
12,67	18,98	16,12	262,00	8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	
5,65	4,07	35,42	200,44	5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	
0,00	0,00	18,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витощка"	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	
Итого за Комплекс							162,95
Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)							
7,44	6,96	43,92	274,40	13,2	Булочное изделие в асс.	100	42,00
0,00	0,00	18,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витощка"	200	7,70
Итого за Комплекс							49,70
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
1,04	0,10	6,90	72,50	7/83	Морковные палочки	80	13,36
5,31	10,73	16,16	176,44	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	42,00
11,67	16,98	11,12	262,00	8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	82,21
3,65	4,07	48,42	200,44	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	14,08
0,00	0,00	13,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витощка"	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
ГПД СВО							
5,31	10,73	16,16	176,44	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	
11,67	16,98	11,12	262,00	8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	
3,65	4,07	48,42	200,44	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	
0,00	0,00	13,63	71,53	11/15	Кисель витаминизированный "Витощка"	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.