

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов 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 №2 5-11 классы 1 смена</b>							
0,40	2,10	2,90	33,00	7/24	Закуска витаминика (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
<i>Итого за Комплекс</i>							128,56
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>							
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
<i>Итого за Комплекс</i>							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 майонеза	40	18,32		
1,39	1,10	16,65	78,95	11/59		Кофеинный 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		
<i>Итого за Комплекс</i>										321,40
Комплекс №5 5-11 классы										
0,40	2,10	2,90	33,00	7/24		Закуска витаминника (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		
<i>Итого за Комплекс</i>										128,56
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы										
7,44	6,96	43,92	274,40	13,2		Булочно изделие в асс.	70	42,00		
<i>Итого за Комплекс</i>										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		
<i>Итого за Комплекс</i>										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		
<i>Итого за Комплекс</i>										192,84
Комплекс №19 (меню свободного выбора)										
15,70	15,70	19,80	289,00	8*52		Люля-кебаб (свинина, курица)	100			
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	166,00		
<i>Итого за Комплекс</i>										166,00
Комплекс №20 (меню свободного выбора)										
15,70	15,70	19,80	289,00	8*52		Лагман (говядина, курица)	250			
0,00	0,00	18,63	71,53	11/15		Кисель витаминизированный "Витошка"	200	166,00		
<i>Итого за Комплекс</i>										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			
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)		Кофеинный напиток без сахара	200			
1,32	0,24	8,34	38,68	-		Хлеб вит. ржаной	20			
<i>Итого за Комплекс</i>										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			
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			
<i>Итого за Комплекс</i>										192,84
Комплекс №1 5-11 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	250
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	40
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
<i>Итого за Комплекс</i>						128,56
<b>Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)</b>						
1,34	3,03	19,97	104,92	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100
5,31	10,73	16,16	176,44	6/3	Борщ с морской капустой	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	5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180
0,80	0,33	36,17	138,10	11/15	Кисель витаминизированный "Витонка"	200
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	50
3,30	0,60	20,85	96,69	-	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 19 декабря 2025 года\*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

Пицевые 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	Кофеинный 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 "Витонка"	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	Кофеинный напиток	200	24,16
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<i>Обед</i>							
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 "Витонка"	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
					<i>Итого за Комплекс</i>		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
					<i>Итого за Комплекс</i>		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	Бутербрюд 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)	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)**

6,35	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	Соус 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	108,64
					<i>Итого за Комплекс</i>		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 "Витонка" 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	162,95
					<i>Итого за Комплекс</i>		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 "Витонка"	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	162,95
					<i>Итого за Комплекс</i>		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 "Витонка"	200	7,70
					<i>Итого за Комплекс</i>		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 "Витонка"	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

**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 "Витонка"	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.