

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	0,51	4,20	7/17	Закуска соевый огурец	30	7,43
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	109,55
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							128,56
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22	Салат из картофеля с соевым огурцом и луком репчатым	100	27,91
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	42,00
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	109,55
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38
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								
3,76	3,05	9,64	81,06	1/1	Бутерброд с маслом 20/10	30	19,65	
23,47	27,95	3,28	359,60	4/54	Омлет с сыром	200	78,08	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	3,34	
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								
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22	Салат из картофеля с соевым огурцом и луком репчатым	100	27,91	
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	42,00	
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	109,55	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38	
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	0,51	4,20	7/17	Закуска соевый огурец	30	7,43	
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	109,55	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60	
Итого за Комплекс							128,56	
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы								
4,90	4,30	40,90	222,00	13*55	Булочное изделие в асс.	70	42,00	
Итого за Комплекс							42,00	
Комплекс №7 Суп 1-11 классы								
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	42,00	
Итого за Комплекс							42,00	
Комплекс №9 5-11 Обед								
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22	Салат из картофеля с соевым огурцом и луком репчатым	100	27,91	
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	42,00	
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	109,55	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38	
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 №3 (свободный выбор)								
22,30	10,33	19,27	146,55	7*85	Шашлычок из курицы в сметане с луком	100	166,00	
2,22	4,38	16,97	121,10	5*58	Картофель по-деревенски	150		
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200		
Итого за Комплекс							166,00	
Комплекс №4 (свободный выбор)								
12,24	55,42	23,40	146,87	17*1	Бифитекс с помидором	100	166,00	
2,80	2,00	25,00	129,20	5*2	Греча с овощами	150		
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200		
Итого за Комплекс							166,00	
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)								
3,76	3,05	9,64	81,06	1/1	Бутерброд с маслом 20/10	30	128,56	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130		
23,47	27,95	3,28	359,60	4/54	Омлет с сыром	200		
0,18	0,04	13,75	53,14	11*74	Чай "Каркаде" без сахара	200		
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	40		
Итого за Комплекс							128,56	
Комплекс №2 5-11классы (меню для детей с сахарным диабетом)								
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22	Салат из картофеля с соевым огурцом и луком репчатым	100	192,84	
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250		
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250		
0,14	0,10	11,00	83,96	11*78	Компот из кураги без сахара	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		
Итого за Комплекс								192,84
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)								

17,96	19,65	1,04	252,60	8 (2018 № 2/4	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	128,56
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	40	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб ржаной	40	
0,60	0,60	17,40	73,02	-	Фрукт свежий	130	
Итого за Комплекс							128,56
Комплекс №2 5 -11 классы (безмолочное меню)							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	100	192,84
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	50	
							192,84
Итого за Комплекс							192,84

Заведующий производством _____ Сажасва А.А.

Согласовано			ООО "Комфорт"			Согласовано		
Директор ООО "Комфорт"			МАОУ СОШ № 109			Директор МАОУ лицей № 109		
Поматилов С. С.			Меню на 23 декабря 2025 года*			Чудинова С.С.		
Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	
Белки	Жиры	Углеводы						
Комплекс №1 1-4 классы 1 смена								
1,30	10,80	8,20	135,20	1*1	Бутерброд с маслом 20/10	30	19,65	
17,60	20,97	2,46	269,70	4/54	Омлет с сыром	150	58,16	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	3,34	
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	
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена								
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	21,73	
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	42,00	
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	87,64	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60	
Итого за Комплекс							162,95	
Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы								
Завтрак								
1,30	10,80	8,20	135,20	1*1	Бутерброд с маслом 20/10	30	19,65	
17,60	20,97	2,46	269,70	4/54	Омлет с сыром	150	58,16	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	3,34	
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								
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	21,73	
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	42,00	
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	87,64	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60	
Итого за Комплекс							271,59	

Комплексе №6 Булочка 1-11 классы							
4,90	4,30	40,90	222,00	13*55	Пирожок сдобный с яблоком	100	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00
Комплексе №7 Суп 1-11 классы							
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00
Комплексе №1 1-4 классы (мено для детей с сахарным диабеотм)							
3,76	3,05	10,15	83,76	1*1	Бутерброд с маслом 20/10	30	108,64
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Яблоко	130	
17,60	20,97	2,46	269,70	4/54	Омлет с сыром	200	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*74	Чай "Каркаде" без сахара	200	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб ржаной	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							108,64
Комплексе №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
17,96	19,65	1,04	252,60	8 (2018 № 2/6	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	108,64
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб ржаной	20	
0,80	0,30	11,50	53,00	-	Мандарин	100	
<i>Итого за Комплекс</i>							108,64
Комплексе №2 1-4 классы (мено для детей с сахарным диабеотм)							
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	162,95
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	
0,14	0,10	11,00	83,96	11*78	Компот из кураги без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							162,95
Комплексе №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	162,95
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							162,95
Комплексе №10 ГПД (булочка + чай)							
4,90	4,30	40,90	222,00	13*55	Пирожок сдобный с яблоком	90	42,00
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	3,34
<i>Итого за Комплекс</i>							45,34
Комплексе №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	21,73
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	42,00
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	87,64
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	4,38
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							162,95
ГПД СВО							
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	130,88
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							130,88

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.