

Согласовано

ООО "Комфорт"

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Поматилов С. С.

Меню на 25 декабря 2025 года\*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

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>						
0,91	1,23	3,35	25,26	Горошек консервированный	30	7,43
14,07	19,80	20,00	351,00	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	109,55
0,18	0,07	21,67	83,45	Напиток из чернолоподой рябины	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
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>						
1,74	8,91	11,09	131,52	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	27,91
4,11	4,77	59,23	143,13	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	42,00
14,07	19,80	20,00	351,00	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	109,55
0,18	0,07	21,67	83,45	Напиток из чернолоподой рябины	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									
21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	120		76,23	
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	180		18,57	
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200		4,06	
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20		2,21	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20		1,80	
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130		25,69	
Обед									
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100		27,91	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250		42,00	
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250		109,55	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернолоподой рябины	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>									
321,40									
Комплекс №5 5-11 классы									
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30		7,43	
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250		109,55	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернолоподой рябины	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 №6 Булочка 1-11 классы									
7,78	3,92	28,62	180,85	13*56	Булочное изделие в асс.	70		42,00	
<i>Итого за Комплекс</i>									
42,00									
Комплекс №7 Суп 1-11 классы									
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250		42,00	
<i>Итого за Комплекс</i>									
42,00									
Комплекс №9 5-11 Обед									
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100		27,91	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250		42,00	
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250		109,55	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернолоподой рябины	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 №7 (свободный выбор)									
18,30	5,40	3,00	134,00	9*10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	100			
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	150			
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернолоподой рябины	200		166,00	
<i>Итого за Комплекс</i>									
166,00									
Комплекс №8 (свободный выбор)									
15,70	15,70	19,80	289,00	11*14	Мясо по-французски с картофелем	250			
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернолоподой рябины	200		166,00	
<i>Итого за Комплекс</i>									
166,00									
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)									
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	120			
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	180			
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200			
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20			
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40			
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130		128,56	
<i>Итого за Комплекс</i>									
128,56									
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)									
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100			
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250			
14,07	18,98	20,00	321,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	100			
0,65	0,27	12,03	46,50	11*77	Напиток из чернолоподой рябины без сахара	180			
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)									
15,55	18,69	44,29	174,10	9/10	Филе куриное отварное	100			
3,10	4,30	25,00	173,80	5*78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	180			

0,24	0,05	14,07	55,61	11*18	Чай с малиной и сахаром	200
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Хлеб вит. ржаной	20
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Батон пшеничный витаминизированный	40
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130
<b>Итого за Комплекс</b>						<b>128,56</b>

  

Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)						
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодной рябины	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
<b>Итого за Комплекс</b>						<b>192,84</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Сажаева А.А.

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 25 декабря 2025 года\*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

Пищевые вещества	Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>					
16,47	4,86	2,70	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	90	59,40
7,80	8,10	34,20	Булгур с овощами	150	15,48
0,20	0,10	9,40	Чай с малиной и сахаром	200	4,06
1,54	0,60	10,02	Батон пшеничный	20	2,21
1,32	0,24	6,68	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	Яблоко	130	25,69
<i>Итого за Комплекс</i>					<b>108,64</b>
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>					
1,33	4,81	7,75	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	21,73
4,11	4,77	59,23	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	42,00
12,67	18,98	16,12	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	87,64
0,18	0,07	21,67	Напиток из черноплодной рябины	200	4,38
2,64	0,24	18,72	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>					<b>162,95</b>
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>					
<b>Завтрак</b>					
16,47	4,86	2,70	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	90	59,40
7,80	8,10	34,20	Булгур с овощами	150	15,48
0,20	0,10	9,40	Чай с малиной и сахаром	200	4,06
1,54	0,60	10,02	Батон пшеничный	20	2,21
1,32	0,24	6,68	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	Яблоко	130	25,69
<i>Обед</i>					
1,33	4,81	7,75	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	21,73
4,11	4,77	59,23	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	42,00
12,67	18,98	16,12	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	87,64
0,18	0,07	21,67	Напиток из черноплодной рябины	200	4,38
2,64	0,24	18,72	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>					<b>271,59</b>

**Комплекс №6 Булочка 1-11 классы**

8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	42,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		42,00

**Комплекс №7 Суп 1-11 классы**

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	42,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		42,00

**Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)**

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	90	108,64
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	
					<i>Итого за Комплекс</i>		108,64

**Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)**

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Филе куриное отварное	100	108,64
7,80	4,10	34,20	251,93	5*78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	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	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	
					<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	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	162,95
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
23,89	9,33	47,39	359,53	8/81	Гречка по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодной рябины 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

**Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)**

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	162,95
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодной рябины	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

**Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)**

7,78	3,92	28,62	180,85	13*56	Булочное изделие в асс.	70	42,00
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	4,06
					<i>Итого за Комплекс</i>		46,06

**Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)**

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	21,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	42,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	87,64
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	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>		162,95

**ГПД СВО**

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	130,88
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	
					<i>Итого за Комплекс</i>		130,88

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Давтян Н. Г.