

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							
0,32	1,99	7,82	78,90	7/15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	30	31,52
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	77,64
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	180	40,22
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	200	20,36
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>							176,94
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
0,74	5,97	3,22	67,54	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	68,18
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	77,64
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	180	40,22
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	200	20,36
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>							265,40

Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы									
Завтрак									
5,08	11,55	9,97	164,15	1*51	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10	45	66,39		
8,20	8,40	36,20	244,10	2*71	Каша молочная Дружба (греча, рис)	250	64,45		
0,19	0,12	12,27	48,19	12/8	Соус из голубики	40	28,55		
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Чай лимонный	200	14,85		
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,70		
Обед									
0,74	5,97	3,22	67,54	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	68,18		
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00		
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	77,64		
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	180	40,22		
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	200	20,36		
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		442,34	
Комплекс №5 5-11 классы									
0,32	1,99	7,82	78,90	7/15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	30	31,52		
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	77,64		
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	180	40,22		
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	200	20,36		
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		176,94	
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы									
9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Булочное изделие в асс.	70	50,00		
						Итого за Комплекс		50,00	
Комплекс №7 Суп 1-11 классы									
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00		
						Итого за Комплекс		50,00	
Комплекс №9 5-11 Обед									
0,74	5,97	3,22	67,54	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	68,18		
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00		
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	77,64		
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	180	40,22		
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	200	20,36		
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		265,40	
Комплекс №1 (свободный выбор)									
22,30	10,33	19,27	146,55	7*85	Поджарка из свинины	50/50			
3,50	2,70	22,40	131,00	5*44	Макаронные изделия отварные с маслом	150			
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	200	188,00		
						Итого за Комплекс		188,00	
Комплекс №2 (свободный выбор)									
15,70	15,70	19,80	289,00	8*55	Филе куриное запеченное с овощами	100			
2,40	3,70	23,40	138,00	5*70	Рис припущенный с овощами	150			
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	200	188,00		
						Итого за Комплекс		188,00	
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)									
6,35	5,75	0,35	78,48	4*57	Яйцо отварное	50			
4,98	11,60	10,28	166,36	1*57	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45			
9,78	9,98	43,10	291,27	2*76	Каша молочная Дружба (греча, рис) без сахара	250			
4,03	3,19	6,87	68,88	2 (2014 № 1	Какао с молоком без сахара	200			
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. ржаной	20	176,94		
						Итого за Комплекс		176,94	
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)									
0,74	5,97	3,22	67,54	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100			
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250			
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100			
3,58	4,80	29,44	173,79	5/74	Каша гречневая рассычатая с овощами	180	265,40		
0,12	0,03	19,42	74,79	11/79	Напиток из вишни 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		265,40	
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)									

6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	176,94
9,78	9,98	43,10	291,27	2/70	Каша Дружба (греча, рис) на воде и масле растительным	250	
0,19	0,12	12,27	48,19	12/8	Соус из голубики	40	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/54	Чай лимонный	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>							176,94
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)							
0,74	5,97	3,22	67,54	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	265,40
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	
12,74	14,22	38,00	191,04	8/84-1	Печень по-строгановски без сметаны	100	
5,65	4,07	35,42	200,44	5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	
0,18	0,05	5,63	37,58	11/18	Напиток из вишни	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. ржаной	50	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. пшеничный	50	265,40
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40

Заведующий производством	Сажаева А.А.
--------------------------	--------------

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАΟΥ СОШ № 109

Меню на 12 января 2026 года*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
Комплекс №1 1-4 классы 1 смена							
3,84	10,10	9,77	145,38	1*57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	54,01
8,20	8,40	36,20	244,10	2*71	Каша молочная Дружба (греча, рис)	210	49,41
0,19	0,12	12,27	48,19	12/8	Соус из голубики	40	28,55
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Чай лимонный	200	14,85
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,70
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	40,82
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	77,64
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	150	31,85
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	200	20,36
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>							224,27
Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы							
Завтрак							
3,84	10,10	9,77	145,38	1*57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	54,01
8,20	8,40	36,20	244,10	2*71	Каша молочная Дружба (греча, рис)	210	49,41
0,19	0,12	12,27	48,19	12/8	Соус из голубики	40	28,55
0,20	0,10	13,90	55,00	11*54	Чай лимонный	200	14,85
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,70
Обед							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	40,82
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	77,64
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	150	31,85
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	200	20,36
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>							373,79

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Булочное изделие в асс.	80	50,00
Итого за Комплекс							50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
Итого за Комплекс							50,00
Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
4,98	11,60	10,28	166,36	1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	
8,20	8,40	36,20	244,00	2/79	Каша молочная Дружба (греча, рис) без сахара с маслом сливочным	210	
0,26	0,06	0,48	55,61	11/66 (MP 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. ржаной	20	
Итого за Комплекс							149,52
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
8,20	8,40	36,20	244,00	2/70	Каша Дружба (греча, рис) на воде и масле растительном	210	
0,19	0,12	12,27	48,19	12/8	Соус из голубики	40	
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный	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							149,52
Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	200	
13,90	14,70	28,60	309,00	8/84	Печень по-строгановски	100	
2,70	4,00	21,53	124,83	5/54	Макаронные изделия отварные	150	
0,12	0,03	19,42	74,79	11/79	Напиток из вишни без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
Итого за Комплекс							224,27
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	200	
12,74	14,22	38,00	191,04	8/84-1	Печень по-строгановски без сметаны	100	
5,65	4,07	35,42	200,44	5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	
0,18	0,05	5,63	37,58	11/18	Напиток из вишни	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. ржаной	40	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
Итого за Комплекс							224,27
Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)							
9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Булочное изделие в асс.	80	50,00
0,18	0,05	5,63	37,58	11/18	Напиток из вишни	200	20,36
Итого за Комплекс							70,36
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	40,82
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	77,64
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	150	31,85
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	200	20,36
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							224,27
ГПД СВО							
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	
12,74	14,22	38,00	191,04	8*84	Печень по-строгановски	100	
0,40	2,35	36,85	211,14	5*7	Макаронные изделия отварные	150	
0,12	0,03	19,42	74,79	11/7	Напиток из вишни	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.