

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 13 января 2026 года\*

Чудинова С.С.

| Пищевые вещества |      | Ккал     | № ТТК | Наименование блюда | 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 соленый огурец                   | 30  | 17,93  |
| 21,71 | 11,32 | 38,49 | 342,65 | 9*17  | Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой | 250 | 134,59 |
| 0,14  | 0,10  | 21,64 | 83,96  | 11*52 | Компот из кураги                         | 200 | 17,22  |
| 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 №2 5-11 классы 2 смена**

|       |       |       |        |       |   |     |        |
|-------|-------|-------|--------|-------|---|-----|--------|
| 1,31  | 4,00  | 7,64  | 69,94  | 7/22  | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым | 100 | 54,59  |
| 11,00 | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63  | Суп с макаронными изделиями                           | 250 | 50,00  |
| 21,71 | 11,32 | 38,49 | 342,65 | 9*17  | Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой              | 250 | 134,59 |
| 0,14  | 0,10  | 21,64 | 83,96  | 11*52 | Компот из кураги                                      | 200 | 17,22  |
| 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 №4 Двухразовое питание 5-11 классы**

| Завтрак |       |       |        |       |                          |     |        |
|---------|-------|-------|--------|-------|--------------------------|-----|--------|
| 3,76    | 3,05  | 9,64  | 81,06  | 1/1   | Бутерброд с маслом 20/10 | 30  | 28,15  |
| 23,47   | 27,95 | 3,28  | 359,60 | 4/54  | Омлет с сыром            | 200 | 107,77 |
| 0,18    | 0,04  | 13,75 | 53,14  | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром  | 200 | 9,31   |
| 1,32    | 0,24  | 6,68  | 38,60  | -     | Хлеб вит. ржаной         | 20  | 1,80   |
| 0,52    | 0,26  | 12,74 | 55,38  | -     | Яблоко                   | 130 | 29,91  |

**Обед**

|       |       |       |        |       |   |     |        |
|-------|-------|-------|--------|-------|---|-----|--------|
| 1,31  | 4,00  | 7,64  | 69,94  | 7/22  | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым | 100 | 54,59  |
| 11,00 | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63  | Суп с макаронными изделиями                           | 250 | 50,00  |
| 21,71 | 11,32 | 38,49 | 342,65 | 9*17  | Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой              | 250 | 134,59 |
| 0,14  | 0,10  | 21,64 | 83,96  | 11*52 | Компот из кураги                                      | 200 | 17,22  |
| 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**

|       |       |       |        |       |  |     |        |
|-------|-------|-------|--------|-------|--|-----|--------|
| 0,24  | 0,03  | 0,51  | 4,20   | 7/17  | Закуска соленый огурец                   | 30  | 17,93  |
| 21,71 | 11,32 | 38,49 | 342,65 | 9*17  | Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой | 250 | 134,59 |
| 0,14  | 0,10  | 21,64 | 83,96  | 11*52 | Компот из кураги                         | 200 | 17,22  |
| 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**

|      |      |       |        |       |                          |    |       |
|------|------|-------|--------|-------|--------------------------|----|-------|
| 4,90 | 4,30 | 40,90 | 222,00 | 13*55 | Булочное изделие в асс.  | 70 | 50,00 |
|      |      |       |        |       | <b>Итого за Комплекс</b> |    | 50,00 |

**Комплекс №7 Суп 1-11 классы**

|       |       |       |        |      |                             |     |       |
|-------|-------|-------|--------|------|-----------------------------|-----|-------|
| 11,00 | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 50,00 |
|       |       |       |        |      | <b>Итого за Комплекс</b>    |     | 50,00 |

**Комплекс №9 5-11 Обед**

|       |       |       |        |       |   |     |        |
|-------|-------|-------|--------|-------|---|-----|--------|
| 1,31  | 4,00  | 7,64  | 69,94  | 7/22  | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым | 100 | 54,59  |
| 11,00 | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63  | Суп с макаронными изделиями                           | 250 | 50,00  |
| 21,71 | 11,32 | 38,49 | 342,65 | 9*17  | Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой              | 250 | 134,59 |
| 0,14  | 0,10  | 21,64 | 83,96  | 11*52 | Компот из кураги                                      | 200 | 17,22  |
| 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 №3 (свободный выбор)**

|       |       |       |        |       |                                    |     |        |
|-------|-------|-------|--------|-------|------------------------------------|-----|--------|
| 22,30 | 10,33 | 19,27 | 146,55 | 7*85  | Шашлычок из курицы в смеси с луком | 100 | 188,00 |
| 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 |        |

|                                      |       |       |        |       |                      |     |        |
|--------------------------------------|-------|-------|--------|-------|----------------------|-----|--------|
| <b>Итого за Комплекс</b>             |       |       |        |       |                      |     | 188,00 |
| <b>Комплекс №4 (свободный выбор)</b> |       |       |        |       |                      |     |        |
| 12,24                                | 55,42 | 23,40 | 146,87 | 17*1  | Бифштекс с помидором | 100 |        |
| 2,80                                 | 2,00  | 25,00 | 129,20 | 5*2   | Гречка с овощами     | 150 |        |
| 0,14                                 | 0,10  | 21,64 | 83,96  | 11*52 | Компот из кураги     | 200 | 188,00 |

|   |       |       |        |       |                          |     |        |
|---|-------|-------|--------|-------|--------------------------|-----|--------|
| <b>Итого за Комплекс</b>  |       |       |        |       |                          |     | 188,00 |
| <b>Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b> |       |       |        |       |                          |     |        |
| 3,76  | 3,05  | 9,64  | 81,06  | 1/1   | Бутерброд с маслом 20/10 | 30  |        |
| 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  |        |

|   |       |       |        |       |   |     |        |
|---|-------|-------|--------|-------|---|-----|--------|
| <b>Итого за Комплекс</b>                          |       |       |        |       |   |     | 176,94 |
| <b>Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)</b> |       |       |        |       |   |     |        |
| 1,31  | 4,00  | 7,64  | 69,94  | 7/22  | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым | 100 |        |
| 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  |        |

|   |       |       |        |       |   |     |        |
|---|-------|-------|--------|-------|---|-----|--------|
| <b>Итого за Комплекс</b>                          |       |       |        |       |   |     | 176,94 |
| <b>Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)</b> |       |       |        |       |   |     |        |
| 1,31  | 4,00  | 7,64  | 69,94  | 7/22  | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым | 100 |        |
| 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. ржаной                                      | 50  |        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Сажасова А.А.

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

ООО "Комфорт"

## МАОУ СОШ № 109

Согласовано

Поматилов С. С.

Меню на 13 января 2026 года\*

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 |       |                          |          |           |
| 1,30                     | 10,80 | 8,20     | 135,20                         | 1*1   | Бутерброд с маслом 20/10 | 30       | 28,15     |
| 17,60                    | 20,97 | 2,46     | 269,70                         | 4/54  | Омлет с сыром            | 150      | 80,35     |
| 0,18                     | 0,04  | 13,75    | 53,14                          | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром  | 200      | 9,31      |
| 1,32                     | 0,24  | 6,68     | 38,60                          | -     | Хлеб вит. ржаной         | 20       | 1,80      |
| 1,04                     | 0,39  | 14,95    | 68,90                          | -     | Мандарин                 | 130      | 29,91     |
| <i>Итого за Комплекс</i> |       |          |                                |       |                          |          | 149,52    |

Комплекс №1 1-4 классы 2 смена

Плакс №3 Двухразовое питание 1-4 классы

| Завтрак |       |       |        |       |                          |     |       |
|---------|-------|-------|--------|-------|--------------------------|-----|-------|
| 1,30    | 10,80 | 8,20  | 135,20 | 1*1   | Бутерброд с маслом 20/10 | 30  | 28,15 |
| 17,60   | 20,97 | 2,46  | 269,70 | 4/54  | Омлет с сыром            | 150 | 80,35 |
| 0,18    | 0,04  | 13,75 | 53,14  | 11*56 | Чай "Каркаде" с сахаром  | 200 | 9,31  |
| 1,32    | 0,24  | 6,68  | 38,60  | -     | Хлеб вит. ржаной         | 20  | 1,80  |
| 1,04    | 0,39  | 14,95 | 68,90  | -     | Мандарин                 | 130 | 29,91 |

## Обед

|       |       |       |        |       |   |     |        |
|-------|-------|-------|--------|-------|---|-----|--------|
| 1,28  | 3,97  | 7,05  | 67,96  | 7/22  | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым | 80  | 42,18  |
| 11,00 | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63  | Суп с макаронными изделиями                           | 250 | 50,00  |
| 15,55 | 15,70 | 48,29 | 408,60 | 9*17  | Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой              | 200 | 107,67 |
| 0,14  | 0,10  | 21,64 | 83,96  | 11*52 | Компот из кураги                                      | 200 | 17,22  |
| 2,64  | 0,48  | 16,68 | 77,35  | -     | Хлеб вит. пшеничный                                   | 40  | 3,60   |
| 2,64  | 0,48  | 16,68 | 77,35  | -     | Хлеб вит. рожаный                                     | 40  | 3,60   |
|       |       |       |        |       | <i>Итого за Комплекс</i>                              |     | 373,79 |

## **Булочка 1-11 классы**

|      |      |       |        |       |                           |     |       |
|------|------|-------|--------|-------|---------------------------|-----|-------|
| 4,90 | 4,30 | 40,90 | 222,00 | 13*55 | Пирожок слобный с яблоком | 100 | 50,00 |
|      |      |       |        |       | Итого за Комплекс         |     | 50,00 |

| Комплекс №7 Суп 1-11 классы |       |       |        |      |                             |       |
|-----------------------------|-------|-------|--------|------|-----------------------------|-------|
| 11,00                       | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63 | Суп с макаронными изделиями | 250   |
|                             |       |       |        |      | Итого за Комплекс           | 50,00 |

1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)

| Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню) |       |       |        |               |  |        |
|---|-------|-------|--------|---------------|--|--------|
| 17,96                                     | 19,65 | 1,04  | 252,60 | 8 (2018 № 2/4 | Омлет безмолочный запеченный или паровой | 200    |
| 0,18                                      | 0,04  | 13,75 | 53,14  | 11*56         | Чай "Каркале" 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    |
|   |       |       |        |               |  | 149,52 |
|   |       |       |        |               | Итого за Комплекс                        | 149,52 |

#### **1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)**

|       |       |       |        |       |   |     |
|-------|-------|-------|--------|-------|---|-----|
| 1,28  | 3,97  | 7,05  | 67,96  | 7/22  | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым | 80  |
| 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  |

|  |       |       |        |       |   |  |     |        |
|--|-------|-------|--------|-------|---|--|-----|--------|
|  |       |       |        |       |   |  |     | 224,27 |
| <b>Итого за Комплекс</b>   |       |       |        |       |   |  |     | 224,27 |
| <b>Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)</b>                     |       |       |        |       |   |  |     |        |
| 1,28   | 3,97  | 7,05  | 67,96  | 7/22  | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым |  | 80  |        |
| 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  |        |
| <b>Итого за Комплекс</b>   |       |       |        |       |   |  |     | 224,27 |
| <b>Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)</b>                              |       |       |        |       |   |  |     | 224,27 |
| 4,90   | 4,30  | 40,90 | 222,00 | 13*55 | Пирожок сладкий с яблоком                             |  | 100 | 50,00  |
| 0,14   | 0,10  | 21,64 | 83,96  | 11*52 | Компот из кураги                                      |  | 200 | 17,22  |
| <b>Итого за Комплекс</b>   |       |       |        |       |   |  |     | 67,22  |
| <b>Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)</b> |       |       |        |       |   |  |     |        |
| 1,28   | 3,97  | 7,05  | 67,96  | 7/22  | Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым |  | 80  | 42,18  |
| 11,00  | 10,64 | 58,00 | 191,44 | 6/63  | Суп с макаронными изделиями                           |  | 250 | 50,00  |
| 15,55  | 15,70 | 48,29 | 408,60 | 9*17  | Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой              |  | 200 | 107,67 |
| 0,14   | 0,10  | 21,64 | 83,96  | 11*52 | Компот из кураги                                      |  | 200 | 17,22  |
| 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   |
| <b>Итого за Комплекс</b>   |       |       |        |       |   |  |     | 224,27 |
| <b>ГПД СВО</b>   |       |       |        |       |   |  |     |        |
| 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  | 130,88 |
| <b>Итого за Комплекс</b>   |       |       |        |       |   |  |     | 130,88 |

Заведующий производством Давтян Н. Г.