

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 14 января 2026 года*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	
Белки	Жиры	Углеводы					
Комплекс №2 5-11 классы 1 смена							
0,40	2,10	2,90	33,00	7/24	Закуска витаминика (с морковью)	30	5,53
18,30	16,90	6,10	251,00	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	96,93
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	56,84
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	14,04
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
1,30	4,98	13,72	98,78	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	38,59
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	50,00
18,30	16,90	6,10	251,00	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	96,93
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	56,84
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	14,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	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	54,72
7,46	6,58	38,30	251,38	2/60	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	62,02
0,20	0,12	11,44	46,40	12*2	Соус из малины	40	27,40
3,64	2,73	11,30	96,57	11*51	Какао с молоком	200	29,20
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
Обед							
1,30	3,00	17,50	100,00	7*19	Салат из моркови, сахара и изюма	100	38,59
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	50,00
18,30	16,90	6,10	251,00	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	96,93
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	56,84
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	14,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							442,34
Комплекс №5 5-11 классы							
0,40	2,10	2,90	33,00	7/24	Закуска витаминика (с морковью)	30	5,53
18,30	16,90	6,10	251,00	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	96,93
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	56,84
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	14,04
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>							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
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,30	4,98	13,72	98,78	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	38,59
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	50,00
18,30	16,90	6,10	251,00	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	96,93
3,96	5,04	25,38	165,60	5*58	Пюре картофельное	180	56,84
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	14,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
Комплекс №5 (свободный выбор)							
17,56	10,86	30,66	290,62	8*29	Запеканка картофельная мясная	250	
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	
<i>Итого за Комплекс</i>							188,00
Комплекс №6 (свободный выбор)							
13,70	25,40	35,80	430,00	8*27	Лагман (говядина, курица)	250	
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	
<i>Итого за Комплекс</i>							188,00

							188,00
Итого за Комплекс							188,00
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
6,23	14,50	12,85	207,94	1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	50	
6,35	5,75	0,35	78,48	2/75	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250	
7,78	7,33	39,36	249,09	11/72 (2014 № 11,8)	Какао с молоком без сахара	200	
2,74	2,20	4,89	49,72	-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,34	3,03	19,97	104,92	7/40	Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара	100	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/52	Борщ с капустой и картофелем со сметаной без сахара	250	
27,50	32,89	88,00	533,84	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	
0,26	0,06	0,48	55,61	5/58	Пюре картофельное	180	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/68	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
6,11	5,53	0,34	75,46	2/72	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	210	
0,19	0,12	12,26	48,19	12/2	Соус из малины	40	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/56	Чай с сахаром	200	
3,08	1,20	21,32	107,80	-	Батон пшеничный витаминизированный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)							
1,34	3,03	19,97	104,92	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/51-1	Борщ с капустой и картофелем	250	
18,30	16,90	6,10	251,00	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	
0,24	0,05	14,07	55,61	5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	
0,80	0,33	36,17	138,10	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Поматилов С. С.

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Меню на 14 января 2026 года*

Чудинова С.С.

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	
Белки	Жиры	Углеводы					
3,84	10,10	9,77	145,38	1*57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	43,69
3,69	9,71	9,39	139,79	2/60	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	210	47,43
0,20	0,12	11,44	46,40	12*2	Соус из малины	40	27,40
3,64	2,73	11,30	96,57	11*51	Какао с молоком	200	29,20
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Итого за Комплекс							149,52

Комплекс №1 1-4 классы 1 смена

Комплекс №1 1-4 классы 2 смена							
1,07	2,42	9,68	83,94	7*19	Салат из моркови, сахара и изюма	80	28,22
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	50,00
16,40	15,20	5,50	327,07	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	81,04
3,30	4,20	21,15	138,00	5*58	Пюре картофельное	150	47,37
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	14,04
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

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	43,69
3,69	9,71	9,39	139,79	2/60	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	210	47,43
0,20	0,12	11,44	46,40	12*2	Соус из малины	40	27,40
3,64	2,73	11,30	96,57	11*51	Какао с молоком	200	29,20
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80

Обед

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Булочное изделие в асс.	90	50,00
Итого за Комплекс							50,00

Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	50,00
Итого за Комплекс							50,00

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

Комплекс №1 1-4 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	
6,85	6,45	34,64	219,20	2/75	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	220	
4,03	3,19	6,87	68,88	11/72 (2014 № 11,8)	Какао с молоком без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	
Итого за Комплекс							149,52

Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)

Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57 (2018 № 1/6)	Яйцо отварное 1 шт.	50	
4,06	4,04	31,30	171,85	2/72	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	
0,23	0,13	10,96	43,57	12*2	Соус из малины	40	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай с сахаром	200	
3,08	1,2	21,32	107,81	-	Батон пшеничный	40	
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)

Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,07	2,42	15,97	83,94	7/40	Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара	80	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/52	Борщ с капустой и картофелем со сметаной без сахара	250	
16,40	15,20	5,50	327,07	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	

Комплекс №1 1-4 классы 1 смена							
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/68	Напиток из плодов шиповника 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	
Итого за Комплекс							224,27

Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
1,07	2,42	9,68	83,94	7*19	Салат из моркови, сахара и изюма	80	
5,55	5,89	17,95	159,79	6/51	Борщ с капустой и картофелем	250	
16,40	15,20	5,50	327,07	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	
0,80	0,33	36,17	138,10	11/53	Напиток из плодов шиповника	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	
Итого за Комплекс							224,27

Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)							
7,78	3,92	28,62	180,85	-	Булочное изделие в асс.	90	50,00
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	14,04
Итого за Комплекс							64,04

Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
1,07	2,42	9,68	83,94	7*19	Салат из моркови, сахара и изюма	80	28,22
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	50,00
16,40	15,20	5,50	327,07	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	81,04
3,30	4,20	21,15	138,00	5*58	Пюре картофельное	150	47,37
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	200	14,04
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							
5,55	5,89	17,95	159,79	6*51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	
16,40	15,20	5,50	327,07	10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	
3,30	4,20	21,15	138,00	5*58	Пюре картофельное	150	
0,80	0,30	30,90	128,00	11*53	Напиток из плодов шиповника	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
Итого за Комплекс							130,88