

Согласовано
Директор ООО "Комфорт"
Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"
МАОУ СОШ № 109
Меню на 15 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 №2 5-11 классы 1 смена							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
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							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
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							
21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	98,18
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	180	36,77
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
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	29,91
Обед							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
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							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
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							
7,78	3,92	28,62	180,85	13*56	Булочное изделие в асс.	70	50,00
Итого за Комплекс							50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	50,00
Итого за Комплекс							50,00
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	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
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 №7 (свободный выбор)							
18,30	5,40	3,00	134,00	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	100	199,00
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 черноплодой рябины	200	
Итого за Комплекс							199,00
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 черноплодной рябины	200	199,00
Итого за Комплекс							199,00
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе 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	176,94
Итого за Комплекс							176,94
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 гречками	250	
14,07	18,98	20,00	321,00	8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	100	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодной 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	265,40
Итого за Комплекс							265,40
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	176,94
Итого за Комплекс							176,94
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 гречками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной 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	265,40
Итого за Комплекс							265,40

Заведующий производством _____

Сажасва А.А.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
Комплексе №1 1-4 классы 1 смена							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
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	29,91
Итого за Комплекс							149,52
Комплексе №1 1-4 классы 2 смена							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
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							224,27
Комплексе №3 Двухразовое питание 1-4 классы							
Завтрак							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
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	29,91
Обед							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
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							373,79
Комплексе №6 Булочка 1-11 классы							
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	50,00
Итого за Комплекс							50,00
Комплексе №7 Суп 1-11 классы							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	50,00
Итого за Комплекс							50,00
Комплексе №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	149,52
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	
Итого за Комплекс							
Комплексе №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Филе куриное отварное	100	149,52
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	
Итого за Комплекс							149,52
Комплексе №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	200
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	
23,89	9,33	47,39	359,53	8/81	Греча 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	224,27
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
Комплексе №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	224,27
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной 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	
Итого за Комплекс							224,27
Комплексе №10 ГПД (булочка + чай)							
7,78	3,92	28,62	180,85	13*56	Булочное изделие в асс.	70	50,00
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
Итого за Комплекс							65,04
Комплексе №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	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
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							
Итого за Комплекс							224,27
ГПД СВО							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200	130,88
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной 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	
Итого за Комплекс							130,88

Заведующий производством _____

Давтян Н. Г.