

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 19 января 2026 года\*

Чудинова С.С.!

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд			Выход, г	Цена, руб		
Белки	Жиры			Комплекс №2 5-11 классы 1 смена						
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>										
0,24	0,03	0,51	4,20	7/17	Закуска соленый огурец		30	19,6		
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины		100	89,59		
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами		180	39,17		
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни		200	19,58		
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный		50	4,50		
<i>Итого за Комплекс</i>								176,94		
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>										
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком		100	58,06		
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		250	50,00		
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины		100	89,59		
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами		180	39,17		
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни		200	19,58		
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный		50	4,50		
<i>Итого за Комплекс</i>								265,40		
<b>Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы</b>										
<b>Завтрак</b>										
8,02	15,15	10,34	198,73	1/57	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/15		50	64,43		
6,20	8,10	32,00	229,00	2/5	Каша молочная Ассорти (пшено, рис) с маслом слив.		250	67,89		
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины		40	26,06		
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный		200	15,85		
9,90	1,80	50,10	289,50	-	Хлеб вит. ржаной		30	2,71		
<b>Обед</b>										
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком		100	58,06		
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		250	50,00		
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины		100	89,59		
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами		180	39,17		
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни		200	19,58		
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный		50	4,50		
<i>Итого за Комплекс</i>								442,34		
<b>Комплекс №5 5-11 классы</b>										
0,24	0,03	0,51	4,20	7/17	Закуска соленый огурец		30	19,6		
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины		100	89,59		
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами		180	39,17		
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни		200	19,58		
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный		50	4,50		
<i>Итого за Комплекс</i>								176,94		
<b>Комплекс №6 Булочка 1-11 классы</b>										
3,00	14,28	22,20	225,00	13*11	Булочное изделие в асс.		70	50,00		
<i>Итого за Комплекс</i>								50,00		
<b>Комплекс №7 Суп 1-11 классы</b>										
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		250	50,00		
<i>Итого за Комплекс</i>								50,00		
<b>Комплекс №9 5-11 Обед</b>										
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком		100	58,06		
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		250	50,00		
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины		100	89,59		
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами		180	39,17		
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни		200	19,58		
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный		50	4,50		
<i>Итого за Комплекс</i>								265,40		
<b>Комплекс №11 (свободный выбор)</b>										
28,25	12,25	19,75	305,00	9*60	Шашлычок из свинины в томатном соусе		100			
2,22	4,38	16,97	121,10	5*54	Картофель по-деревенски		150			
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни		200	188,00		
<i>Итого за Комплекс</i>								188,00		
<b>Комплекс №12 (свободный выбор)</b>										
28,25	12,25	19,75	305,00	9*60	Котлета куриная с сыром		100			
2,20	2,80	14,10	92,00	5*58	Булгур с овощами		150			
<i>Итого за Комплекс</i>								188,00		

0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	188,00
<b>Итого за Комплекс</b>							188,00
<b>Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
4,98	11,60	10,28	166,36	1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	
5,20	6,80	26,90	295,48	2/5/2	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	250	
4,03	3,19	6,87	68,88	11/66 (МР 2 4 0162-19)	Чай лимонный без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<b>Итого за Комплекс</b>							176,94
<b>Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	100	
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины	100	
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/79	Напиток из вишни без сахара	200	
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
<b>Итого за Комплекс</b>							265,40
<b>Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)</b>							
3,60	12,75	41,88	296,55	2/62/5	Каша жидкая геркулесовая на воде с маслом растительным и куррагой	250	
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/54	Чай лимонный	200	
3,08	1,20	21,32	107,81	-	Батон пшеничный витаминизированный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<b>Итого за Комплекс</b>							176,94
<b>Комплекс №2 5-11 класс (безмолочное меню)</b>							
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	100	
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины	100	
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	
<b>Итого за Комплекс</b>							265,40

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

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 19 января 2026 года\*

Чудинова С.С.!

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд		Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры			Углеводы			
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>							
5,14	11,15	10,28	148,51	1/57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	54,39
5,20	6,80	26,90	295,48	2/5	Каша молочная Ассорти (пшено, рис) с маслом слив.	210	57,03
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	19,54
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный	200	15,85
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,71
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>							
1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	28,86
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	89,59
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	32,64
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	19,58
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
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
5,14	11,15	10,28	148,51	1/57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	54,39
5,20	6,80	26,90	295,48	2/5	Каша молочная Ассорти (пшено, рис) с маслом слив.	210	57,03
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	19,54
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный	200	15,85
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,71
<i>Итого за Комплекс</i>							373,79
<b>Комплекс №6 Булочка 1-11 классы</b>							
3,00	14,28	22,20	225,00	13*11	Булочное изделие в асс.	80	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
<b>Комплекс №7 Суп 1-11 классы</b>							
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
<b>Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
4,98	11,60	10,28	166,36	1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	149,52
5,20	6,80	26,90	295,48	2/5/2	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	210	
0,26	0,06	0,48	55,61	11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
2,88	10,20	33,51	237,24	02.05.2001	Каша Ассорти (рис, пшено) на воде и маслом растительным	200	149,52
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/54	Чай лимонный	200	
3,08	1,20	21,32	107,81	-	Батон пшеничный витаминизированный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	149,52
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	

0,18	0,05	9,63	37,58	11/79	Напиток из вишни без сахара	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	224,27
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	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	224,27
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)</b>							
1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	28,86
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	89,59
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	32,64
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	19,58
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
<b>ГПД СВО</b>							
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	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	130,88
<i>Итого за Комплекс</i>							130,88

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