

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 20 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	0,74	4,20	7/10	Кукуруза консервированная	30	15,69
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	90,78
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	50,92
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	15,95
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							176,94

Комплекс №2 5-11 классы 2 смена

1,67	6,01	9,69	95,93	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	30,59
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	108,94
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	50,92
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	15,95
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							
19,60	20,50	5,30	285,00	9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	120	98,72
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	180	29,10
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиной и сахаром	200	12,91
3,08	1,20	20,04	108,00	-	Батон пшеничный	40	4,50
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							
1,67	6,01	9,69	95,93	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	30,59
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	108,94
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	50,92
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	15,95
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	0,74	4,20	7/10	Кукуруза консервированная	30	15,69
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	90,78
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	50,92
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	15,95
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							176,94

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы

6,02	6,30	37,31	231,70	-	Булочное изделие в асс.	70	50,00
Итого за Комплекс							50,00

Комплекс №7 Суп 1-11 классы

5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
Итого за Комплекс							50,00

Комплекс №9 5-11 Обед

1,67	6,01	9,69	95,93	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	30,59
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
19,44	23,37	55,36	508,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	108,94
3,94	5,11	27,50	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	50,92
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	15,95
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							265,40

Комплекс №13 (свободный выбор)

28,25	12,25	19,75	305,00	9*61	Филе минтая по-милански	100	
Итого за Комплекс							305,00

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

3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200
Итого за Комплекс						188,00
Комплекс №14 (свободный выбор)						188,00
13,90	12,50	3,80	184,00	8*54	Голубцы ленивые в томатном соусе	100
3,50	2,70	22,40	131,00	5*54	Макаронные изделия отварные	150
0,10	0,10	21,20	83,00	11*1	Напиток ассорти из красных ягод	200
Итого за Комплекс						188,00

Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)

19,60	20,50	5,30	285,00	9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	120
6,73	7,29	7,29	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	180
0,18	0,05	9,63	37,58	11/75	Чай с малиной без сахара	200
0,52	0,52	0,52	63,28	-	Йогурт	130
1,54	0,60	0,60	53,90	-	Батон пшеничный	20
2,64	0,48	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40
Итого за Комплекс						176,94

Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)

1,34	3,03	19,97	104,92	7/13-1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и раст. маслом без сахара	100
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное	180
0,14	0,10	11,00	83,96	11/73	Напиток ассорти из красных ягод без сахара	200
1,32	0,00	0,24	38,68	-	Батон пшеничный витаминизированный	20
2,64	0,00	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной витаминизированный	40
Итого за Комплекс						176,94

Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)

1,67	6,01	9,69	95,93	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250
15,55	18,69	44,29	406,80	10/5	Филе минтая тушенное с о	

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 20 января 2026 года*

Чудинова С.С.!

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	
Белки	Жиры	Углеводы					
16,30	17,10	4,40	127,46	9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	80,33
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150	22,32
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиновым и сахаром	200	12,91
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,25
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
Итого за Комплекс						149,52	

Комплекс №1 1-4 классы 1 смена

1,33	4,81	7,75	76,75	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	21,93
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	90,78
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	42,01
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	15,95
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							
16,30	17,10	4,40	127,46	9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	80,33
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150	22,32
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиновым и сахаром	200	12,91
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,25
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
Итого за Комплекс						373,79	

Обед

1,33	4,81	7,75	76,75	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	21,93
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	90,78
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	42,01
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	15,95
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						373,79	

Комплекс №6 Булочка 1-11 классы

7,74	8,10	47,97	297,90	-	Булочное изделие в асс.	90	50,00
Итого за Комплекс						50,00	

Комплекс №7 Суп 1-11 классы

5,58	12,08	15,67	200,00	6*70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
Итого за Комплекс						50,00	

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

16,30	17,10	4,40	127,46	9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	
6,73	7,29	7,29	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/75	Чай с малиновым без сахара	200	
0,52	0,52	0,52	63,28	-	Мандарин	100	
1,54	0,60	0,60	53,90	-	Батон пшеничный	20	
2,64	0,48	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	20	149,52
Итого за Комплекс						149,52	

Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)

16,30	17,10	4,40	127,46	9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	
6,73	7,29	7,29	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиновым и сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	
0,52	0,52	0,52	63,28	-	Мандарин	100	149,52
Итого за Комплекс						149,52	

Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)

1,33	4,81	7,75	76,75	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	

Согласовано	Директор МАОУ лицей № 109
Поматилов С. С.	Чудинова С.С.!

Комплекс №1 1-4 классы 1 смена	Комплекс №1 1-4 классы 2 смена	Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)					
16,30	17,10	4,40	127,46	9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	80,33
6,73	7,29	42,44	261,71	5/54	Макаронные изделия отварные	150	22,32
0,18	0,05	9,63	37,58	11/18	Чай с малиновым и сахаром	200	12,91
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,25
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
Итого за Комплекс						149,52	
Комплекс №1 1-4 классы 1 смена		Комплекс №1 1-4 классы 2 смена					
1,33	4,81	7,75	76,75	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	21,93
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	90,78
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	42,01
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	15,95
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		Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)					
1,33	4,81	7,75	76,75	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	21,93
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	
15,55	18,69	44,29	406,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	
3,28	4,26	22,92	141,83	5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	
0,14	0,10	21,64	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	
1,32	0,00	0,24	38,68	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,00	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	20	224,27
Итого за Комплекс						224,27	
Комплекс №4 Булочка 1-11 классы		Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)					
1,33	4,81	7,75	76,75	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	13,36
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	42,00
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	82,21
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	14,08
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	7,70
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
2,64	0,00	0,48	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Итого за Комплекс						130,88	
Заведующий производством		ГПД СВО					
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	
13,55	13,89	24,29	306,80	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
2,64	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	130,88
Итого за Комплекс						130,88	
Заведующий производством		Давтян Н.					