

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Поматилов С. С.

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Меню на 21 января 2026 года*

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	9,17
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	141,97
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	18,60
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,70
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
2,60	7,26	8,54	105,10	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	45,83
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	141,97
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	18,60
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
<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	59,59
11,29	10,22	49,15	348,47	2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	250	63,92
0,16	0,00	11,16	44,80	12/8	Соус из голубки	40	23,51
3,64	2,73	11,30	96,57	11/51	Кафе с молоком	200	26,32
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
Обед							
2,60	7,26	8,54	105,10	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	45,83
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	141,97
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	18,60
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
<i>Итого за Комплекс</i>							442,34
Комплекс №5 5-11 классы							
0,91	1,23	3,35	25,26	7/52	Горошек консервированный	30	9,17
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	141,97
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	18,60
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,70
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
3,00	14,28	22,20	225,00	13*52	Булочное изделие в асс.	70	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
2,60	7,26	8,54	105,10	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	45,83
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
17,14	20,70	47,23	542,22	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	141,97
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	18,60
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
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
Комплекс №15 (меню свободного выбора)							
13,90	12,50	3,80	184,00	8*12	Свинина запеченная под сыром с овощами	100	
2,80	2,00	25,00	129,20	9*60	Гречка с овощами	150	
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	188,00
<i>Итого за Комплекс</i>							188,00
Комплекс №16 (меню свободного выбора)							

13,90	12,50	3,80	184,00	8*12	Биточек куриный	100	
2,22	4,38	16,97	121,10	5*51	Рис с овощами	150	
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	188,00
<i>Итого за Комплекс</i>							
4,98	11,60	10,28	166,36	1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	50	
2,91	6,90	8,07	104,65	2/67	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным без сахара	250	
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	40	
1,00	0,10	19,80	81,00	-	Батон пшеничный	20	176,94
<i>Итого за Комплекс</i>							
2,08	5,81	6,83	84,08	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/68	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	50	265,40
<i>Итого за Комплекс</i>							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
7,04	14,26	45,20	335,94	2/74	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	250	
0,16	0,00	11,16	44,80	12/8	Соус из голубки	40	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/56	Чай с сахаром	200	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	176,94
<i>Итого за Комплекс</i>							
2,08	5,81	6,83	84,08	7/25	Сала из отварной свеклы с яблочками	100	
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	250	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	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	265,40
<i>Итого за Комплекс</i>							

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 21 января 2026 года*

Чудинова С.С. [

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	
Белки Жиры Углеводы							
Комплекс №1 1-4 классы 1 смена							
3,84	10,10	9,77	145,38	1*57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	50,08
10,40	11,22	43,70	317,40	2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	53,69
3,64	2,73	11,30	96,57	11/51	Какао с молоком	200	26,32
0,12	0,00	8,37	33,60	12/8	Соус из голубинки	30	17,63
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<i>Итого за Комплекс</i>						149,52	
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена							
2,08	5,81	6,83	84,08	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	33,48
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	114,99
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	18,60
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
<i>Итого за Комплекс</i>						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	50,08
10,40	11,22	43,70	317,40	2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	53,69
3,64	2,73	11,30	96,57	11/51	Какао с молоком	200	26,32
0,12	0,00	8,37	33,60	12/8	Соус из голубинки	30	17,63
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<i>Итого за Комплекс</i>						373,79	
Обед							
2,08	5,81	6,83	84,08	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	33,48
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	114,99
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	18,60
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
<i>Итого за Комплекс</i>						373,79	
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
3,00	14,28	22,20	225,00	13*52	Булочное изделие в асс.	90	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>						50,00	
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>						50,00	
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	
2,91	6,90	8,07	104,65	2/67	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным без сахара	200	
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	20	
1,00	0,10	19,80	81,00	-	Батон пшеничный	40	149,52
<i>Итого за Комплекс</i>						149,52	
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Лист отварное	50	
5,64	11,41	36,16	268,75	2/22 IMP 2 4 0162 10 №	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	
0,16	0,00	11,16	44,80	12/8	Соус из голубинки	40	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/56	Чай с сахаром	200	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	149,52
<i>Итого за Комплекс</i>						149,52	
Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
2,08	5,81	6,83	84,08	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/68	Напиток из плодов шиповника без сахара	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	224,27
<i>Итого за Комплекс</i>						224,27	
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)							

2,08	5,81	6,83	84,08	7/25	Салат из отварной свеклы с яблоками	80	
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	224,27
<i>Итого за Комплекс</i>						224,27	
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
2,08	5,81	6,83	84,08	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	33,48
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	114,99
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	18,60
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
<i>Итого за Комплекс</i>						224,27	
ГПД СВО							
4,31	6,90	27,60	176,44	6/57	Суп картофельный с бобовыми	200	
12,71	16,36	52,44	433,77	8/27	Плов со свининой и куркумой	200	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	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	
<i>Итого за Комплекс</i>						130,88	

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.

Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)