

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 22 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	7/15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	30	13,71				
21,30	15,00	56,00	466,00	9*60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	136,37				
0,41	0,17	17,65	68,79	11/52	Компот из кураги	200	19,66				
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>											176,94
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена											
1,01	6,06	4,79	76,75	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	100	49,13				
8,92	7,75	19,50	185,00	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00				
20,90	3,60	6,60	144,00	9*60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	137,61				
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Компот из кураги	200	19,66				
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50				
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50				
<i>Итого за Комплекс</i>											265,40
Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы											
Завтрак											
25,20	15,85	20,02	325,77	3/11	Запеканка (сырники) творожная	200	122,65				
2,88	3,40	22,20	130,92	12*59	Молоко струженное	40	15,01				
0,20	0,00	13,70	53,00	11*17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	4,42				
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,25				
1,98	0,36	12,51	58,01	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,70				
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Яблоко	130	29,91				
<i>Итого за Комплекс</i>											442,34
Обед											
1,01	6,06	4,79	76,75	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	100	49,13				
8,92	7,75	19,50	185,00	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00				
20,90	3,60	6,60	144,00	9*60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	137,61				
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Компот из кураги	200	19,66				
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50				
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50				
<i>Итого за Комплекс</i>											265,40
Комплекс №5 5-11 классы											
0,24	0,03	0,74	4,20	7/15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	30	13,71				
21,30	15,00	56,00	466,00	9*60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	136,37				
0,41	0,17	17,65	68,79	11/52	Компот из кураги	200	19,66				
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>											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											
8,92	7,75	19,50	185,00	6*63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00				
<i>Итого за Комплекс</i>											50,00
Комплекс №9 5-11 Обед											
1,01	6,06	4,79	76,75	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	100	49,13				
8,92	7,75	19,50	185,00	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00				
20,90	3,60	6,60	144,00	9*60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	137,61				
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Компот из кураги	200	19,66				
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50				
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50				
<i>Итого за Комплекс</i>											265,40
Комплекс №17 (меню свободного выбора)											
15,70	15,70	19,80	289,00	8*52	Филе куриное под сыром с соленым огурцом	100					
2,22	4,38	16,97	121,10	11/52	Макаронные изделия отварные	150					
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Компот из кураги	200	188,00				
<i>Итого за Комплекс</i>											188,00
Комплекс №18 (меню свободного выбора)											
13,90	12,50	3,80	184,00	8*12	Мясо по-французски с картофелем (свинина)	250					
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Компот из кураги	200					

											188,00
<i>Итого за Комплекс</i>											
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)											
25,12	16,45	11,08	296,87	3/10	Запеканка творожная без сахара	150					
0,18	0,04	13,75	53,14	11/17-1	Чай "Каркаде" без сахара	200					
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130					
3,08	1,20	21,32	107,80	-	Батон пшеничный	40					
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40					
<i>Итого за Комплекс</i>											176,94
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)											
2,60	7,26	8,54	105,10	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100					
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250					
17,14	31,70	47,23	542,22	9/60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250					
0,00	0,00	18,63	71,53	11/52	Компот из кураги	200					
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. пшеничный	50					
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. ржаной	50					
<i>Итого за Комплекс</i>											265,40
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)											
5,02	12,10	36,57	264,94	5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200					
0,18	0,04	13,75	53,14	11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200					
3,08	1,20	21,32	107,81	-	Батон пшеничный	40					
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40					
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130					
<i>Итого за Комплекс</i>											176,94
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)											
1,64	5,00	9,55	87,43	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100					
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63-1	Суп с макаронными изделиями бас масла сливочного	250					
17,14	31,70	47,23	542,22	9/60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250					
0,00	0,00	18,63	71,53	11/52	Компот из кураги	200					
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. пшеничный	50					
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. ржаной	50					
<i>Итого за Комплекс</i>											265,40

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

меню подписано в электронном виде

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 22 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											
25,20	15,85	20,02	325,77	3/11	Запеканка (сырники) творожная		150		98,38		
2,16	2,55	10,65	95,22	12*59	Молоко стущенное		30		11,86		
0,18	0,04	9,75	53,14	11*17	Чай "Каркаде" с сахаром		200		4,42		
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный		20		2,25		
1,98	0,36	12,51	58,01	-	Хлеб вит. ржаной		30		2,70		
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко		130		29,91		
<i>Итого за Комплекс</i>									149,52		
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена											
0,80	0,90	2,80	61,60	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом		80		38,31		
8,92	7,75	19,50	185,00	6/63	Суп с макаронными изделиями		250		50,00		
11,64	15,60	14,80	372,80	9*60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами		200		109,1		
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Компот из кураги		200		19,66		
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											
25,20	15,85	20,02	325,77	3/11	Запеканка (сырники) творожная		150		98,38		
2,16	2,55	10,65	95,22	12*59	Молоко стущенное		30		11,86		
0,18	0,04	9,75	53,14	11*17	Чай "Каркаде" с сахаром		200		4,42		
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный		20		2,25		
1,98	0,36	12,51	58,01	-	Хлеб вит. ржаной		30		2,70		
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко		130		29,91		
<i>Итого за Комплекс</i>									373,79		
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											
8,92	7,75	19,50	185,00	6*63	Суп с макаронными изделиями		250		50,00		
<i>Итого за Комплекс</i>									50,00		
Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)											
19,90	17,10	17,00	306,00	3*11	Запеканка творожная без сахара		150				
7,70	3,00	50,10	270,00	11*75	Чай без сахара		200				
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Яблоко		130				
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный		20				
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной		40				
<i>Итого за Комплекс</i>									149,52		
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)											
12,80	12,40	26,80	244,00	3*52	Морковная запеканка с маслом растительным		200				
0,20	0,00	13,70	53,00	11*17	Чай "Каркаде" с сахаром		200				
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный		20				
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной		20				
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Яблоко		130				
<i>Итого за Комплекс</i>									149,52		
Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)											
0,80	0,90	2,80	61,60	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом		80				
8,92	7,75	19,50	185,00	6/63	Суп с макаронными изделиями		250				

11,64	15,60	14,80	372,80	9*60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами		200				
0,14	0,10	11,00	83,96	11/78	Компот из кураги без сахара		200				
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный		40				
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной		20				
<i>Итого за Комплекс</i>									224,27		
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)											
0,80	0,90	2,80	61,60	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом		80				
8,92	7,75	19,50	185,00	6/63	Суп с макаронными изделиями		250				
11,64	15,60	14,80	372,80	9*60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами		200				
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Компот из кураги		200				
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный		40				
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной		20				
<i>Итого за Комплекс</i>									224,27		
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)											
0,80	0,90	2,80	61,60	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом		80				
8,92	7,75	19,50	185,00	6/63	Суп с макаронными изделиями		250				
11,64	15,60	14,80	372,80	9*60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами		200				
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Компот из кураги		200				
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный		40				
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной		40				
<i>Итого за Комплекс</i>									224,27		
Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)											
9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Булочное изделие в асс.		100		50,00		
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Компот из кураги		200		19,66		
<i>Итого за Комплекс</i>									69,66		
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)											
0,80	0,90	2,80	61,60	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом		80		38,31		
8,92	7,75	19,50	185,00	6/63	Суп с макаронными изделиями		250		50,00		
11,64	15,60	14,80	372,80	9*60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами		200		109,1		
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Компот из кураги		200		19,66		
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный		40		3,60		
1,32	0,24	6,68	37,20	-	Хлеб вит. ржаной		40		3,60		
<i>Итого за Комплекс</i>									224,27		
ГПД СВО											
8,92	7,75	19,50	185,00	6/63	Суп с макаронными изделиями		200				
11,64	15,60	14,80	372,80	9*60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами		200				
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Компот из кураги		200				
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный		40				
1,32	0,24	6,68	37,20	-	Хлеб вит. ржаной		40				
<i>Итого за Комплекс</i>									130,88		

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.

меню подписано в электронном виде