

Согласовано
Директор ООО "Комфорт"
Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"
МАОУ СОШ № 109
Меню на 22 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							
0,24	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
Итого за Комплекс							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
Итого за Комплекс							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 сгущенное	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
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
Итого за Комплекс							442,34
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
Итого за Комплекс							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
Итого за Комплекс							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
Итого за Комплекс							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
Итого за Комплекс							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	188,00
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	
Итого за Комплекс							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
Итого за Комплекс							188,00
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	176,94
Итого за Комплекс							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	11/78	Компот из кураги без сахара	200	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. ржаной	20	
Итого за Комплекс							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	176,94
Итого за Комплекс							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	
Итого за Комплекс							265,40

Заведующий производством _____

Сажасва А.А.

меню подписано в электронном виде

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	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 сгущенное	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
Итого за Комплекс							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
Итого за Комплекс							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 сгущенное	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
Обед							
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
Итого за Комплекс							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
Итого за Комплекс							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
Итого за Комплекс							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	149,52
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	
Итого за Комплекс							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	149,52
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	
Итого за Комплекс							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	250
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) тушеная в соусе с овощами	200	224,27
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	
Итого за Комплекс							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	224,27
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) тушеная 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	
							224,27
Итого за Комплекс							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
Итого за Комплекс							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) тушеная 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
Итого за Комплекс							224,27
ГПД СВО							
8,92	7,75	19,50	185,00	6/63	Суп с макаронными изделиями	200	130,88
11,64	15,60	14,80	372,80	9*60	Птица (филе куриное) тушеная 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	20	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	20	
Итого за Комплекс							130,88

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.

меню подписано в электронном виде