

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 30 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							
0,24	0,03	0,74	4,20	7/10	Кукуруза консервированная	30	16,10
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свиной	250	140,84
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	12,80
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							
1,29	5,97	7,97	86,23	7/80	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и куриным яйцом	100	52,76
12,44	7,77	25,16	208,00	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свиной	250	140,84
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	12,80
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	57,20
10,61	10,17	47,32	321,18	2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	61,16
0,20	0,12	11,44	46,40	12*2	Соус из малины	40	32,78
1,40	1,10	16,60	79,00	11/59	Кофейный напиток	200	22,20
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
Обед							
1,29	5,97	7,97	86,23	7/80	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и куриным яйцом	100	52,76
12,44	7,77	25,16	208,00	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свиной	250	140,84
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	12,80
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							
0,24	0,03	0,74	4,20	7/10	Кукуруза консервированная	30	16,10
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свиной	250	140,84
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	12,80
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							
7,70	7,42	32,09	225,88	13*10	Булочное изделие в асс.	70	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,55	7,80	15,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,29	5,97	7,97	86,23	7/80	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и куриным яйцом	100	52,76
12,44	7,77	25,16	208,00	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свиной	250	140,84
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	12,80
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 №9 (свободный выбор)							
28,25	12,25	19,75	305,00	4*54	Шницель куриный	100	188,00
2,40	3,70	23,40	138,00	5*57	Картофель по-деревенски	150	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	
<i>Итого за Комплекс</i>							188,00
Комплекс №10 (свободный выбор)							

13,90	12,50	3,80	184,00	8*54	Голубцы ленивые в томатном соусе (свинина)	100	188,00
2,20	2,80	14,10	92,00	5*58	Рис с овощами	150	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	
<i>Итого за Комплекс</i>							188,00
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
5,08	11,55	9,97	164,15	1*51	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10	45	176,94
6,38	5,75	0,38	78,75	4*57	Яйцо отварное 1 шт.	50	
6,26	5,90	28,40	194,19	2/68	Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	250	
2,74	2,20	4,89	49,72	11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,29	5,97	7,97	86,23	7/80	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и куриным яйцом	100	265,40
12,44	7,77	25,16	208,00	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свиной	250	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/73	Напиток ассорти из красных ягод без сахара	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	
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)							
6,38	5,75	0,38	78,75	4*57	Яйцо отварное 1 шт.	50	176,94
6,03	12,83	34,92	275,69	2/78	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным и отрубями	250	
0,20	0,12	11,44	46,40	12*2	Соус из малины	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	
<i>Итого за Комплекс</i>							
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)							
1,29	5,97	7,97	86,23	7/80	Салат из отварной свеклы с соевым огурцом и куриным яйцом	100	265,40
12,44	7,77	25,16	208,00	6/70-1	Рассольник Ленинградский	250	
19,44	21,37	55,36	508,50	8/35	Жаркое по-домашнему со свиной	250	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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	

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

меню подписано в электронном виде

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматиллов С. С.

Меню на 30 января 2026 года*

Чудинова С.С.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	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	49,55
9,75	12,14	36,06	291,64	2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	51,38
0,15	0,09	8,58	34,80	12*2	Соус из малины	30	24,59
1,40	1,10	16,60	79,00	11/59	Кофейный напиток	200	22,20
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							
1,03	4,77	6,38	68,99	7/80	Салат из отварной свеклы с соевым огурцом и куриным яйцом	80	41,60
5,55	7,80	15,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
16,58	19,50	68,38	327,07	8/35	Жаркое по-домашнему со свиной	200	112,67
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	12,80
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	49,55
9,75	12,14	36,06	291,64	2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	51,38
0,15	0,09	8,58	34,80	12*2	Соус из малины	30	24,59
1,40	1,10	16,60	79,00	11/59	Кофейный напиток	200	22,20
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
Обед							
1,03	4,77	6,38	68,99	7/80	Салат из отварной свеклы с соевым огурцом и куриным яйцом	80	41,60
5,55	7,80	15,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
16,58	19,50	68,38	327,07	8/35	Жаркое по-домашнему со свиной	200	112,67
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	12,80
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							
7,70	7,42	32,09	225,88	13*10	Булочное изделие в асс.	100	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,55	7,80	15,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
5,08	11,55	9,97	164,15	1*51	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10	45	149,52
6,38	5,75	0,38	78,75	4*57	Яйцо отварное 1 шт.	50	
6,26	5,90	28,40	194,19	2/68	Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	200	
2,74	2,20	4,89	49,72	11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
6,38	5,75	0,38	78,75	4*57	Яйцо отварное 1 шт.	50	149,52
6,03	12,83	34,92	275,69	2/78	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	
0,18	0,11	10,01	40,60	12*2	Соус из малины	35	
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	
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,03	4,77	6,38	68,99	7/80	Салат из отварной свеклы с соевым огурцом и куриным яйцом	80	130,88
12,44	7,77	25,16	208,00	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	
16,58	19,50	68,38	327,07	8/35	Жаркое по домашнему со свиной	200	

0,14	0,10	11,00	83,96	11/73	Напиток ассорти из красных ягод без сахара	200	224,27
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
1,03	4,77	6,38	68,99	7/80	Салат из отварной свеклы с соевым огурцом и куриным яйцом	80	224,27
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70-1	Рассольник Ленинградский	250	
16,58	19,50	68,38	327,07	8/35	Жаркое по-домашнему со свиной	200	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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>							224,27
Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)							
7,70	7,42	32,09	225,88	13*10	Шаньга со сметаной	100	50,00
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	12,80
<i>Итого за Комплекс</i>							62,80
Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
1,03	4,77	6,38	68,99	7/80	Салат из отварной свеклы с соевым огурцом и куриным яйцом	80	41,60
5,55	7,80	15,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
16,58	19,50	68,38	327,07	8/35	Жаркое по-домашнему со свиной	200	112,67
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	12,80
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							
5,55	7,80	15,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	130,88
16,58	19,50	68,38	327,07	8/35	Жаркое по-домашнему со свиной	200	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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.

меню подписано в электронном виде