

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 10 марта 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	0,51	4,20	7/17	Закуска соленый огурец	30	17,93
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	134,59
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	17,22
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							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	100	54,59
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	134,59
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	17,22
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							
3,76	3,05	9,64	81,06	1/1	Бутерброд с маслом 20/10	30	28,15
23,47	27,95	3,28	359,60	4/54	Омлет с сыром	200	107,77
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	9,31
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Фрукт свежий	130	29,91
Обед							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	100	54,59
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	134,59
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	17,22
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	0,51	4,20	7/17	Закуска соленый огурец	30	17,93
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	134,59
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	17,22
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							
4,90	4,30	40,90	222,00	13*55	Булочное изделие в асс.	70	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	100	54,59
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	134,59
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	17,22
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 №3 (свободный выбор)							
22,30	10,33	19,27	146,55	7*85	Шашлык из курицы в сметане с луком	100	188,00
2,22	4,38	16,97	121,10	5*58	Картофель по-деревенски	150	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	

<i>Итого за Комплекс</i>							188,00
Комплекс №4 (свободный выбор)							
12,24	55,42	23,40	146,87	17*1	Бифштек с помидором	100	188,00
2,80	2,00	25,00	129,20	5*2	Греча с овощами	150	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	
<i>Итого за Комплекс</i>							188,00
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
3,76	3,05	9,64	81,06	1/1	Бутерброд с маслом 20/10	30	176,94
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Фрукт свежий	130	
23,47	27,95	3,28	359,60	4/54	Омлет с сыром	200	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*74	Чай "Каркаде" без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	100	265,40
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	
21,71	11,32	38,49	342,65	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	
0,14	0,10	11,00	83,96	11*78	Компот из кураги 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)							
17,96	19,65	1,04	252,60	8 (2018 № 2/4	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	176,94
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	40	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб ржаной	40	
0,60	0,60	17,40	73,02	-	Фрукт свежий	130	
<i>Итого за Комплекс</i>							
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	100	265,40
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	50	
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40

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 10 марта 2026 года*

Чудинова С.С.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
Комплексе №1 1-4 классы 1 смена							
1,30	10,80	8,20	135,20	1*1	Бутерброд с маслом 20/10	30	28,15
17,60	20,97	2,46	269,70	4/54	Омлет с сыром	150	80,35
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	9,31
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
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
Комплексе №1 1-4 классы 2 смена							
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	42,18
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	107,67
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	17,22
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
Комплексе №3 Двухразовое питание 1-4 классы							
Завтрак							
1,30	10,80	8,20	135,20	1*1	Бутерброд с маслом 20/10	30	28,15
17,60	20,97	2,46	269,70	4/54	Омлет с сыром	150	80,35
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	9,31
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
Обед							
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	42,18
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	107,67
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	17,22
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							373,79
Комплексе №6 Булочка 1-11 классы							
4,90	4,30	40,90	222,00	13*55	Пирожок сдобный с яблоком	100	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплексе №7 Суп 1-11 классы							
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплексе №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
3,76	3,05	10,15	83,76	1*1	Бутерброд с маслом 20/10	30	
0,52	0,26	12,74	55,38	-	Фрукт свежий	130	
17,60	20,97	2,46	269,70	4/54	Омлет с сыром	200	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*74	Чай "Каркаде" без сахара	200	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб ржаной	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
Комплексе №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
17,96	19,65	1,04	252,60	8 (2018 № 2/6	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб ржаной	20	
0,80	0,30	11,50	53,00	-	Мандарин	100	
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
Комплексе №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	
0,14	0,10	11,00	83,96	11*78	Компот из кураги без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	

							224,27
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
Комплексе №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	
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
Комплексе №10 ГПД (булочка + чай)							
4,90	4,30	40,90	222,00	13*55	Пирожок сдобный с яблоком	100	50,00
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	17,22
<i>Итого за Комплекс</i>							67,22
Комплексе №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
1,28	3,97	7,05	67,96	7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	42,18
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	107,67
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	17,22
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
ГПД СВО							
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Суп с макаронными изделиями	200	
15,55	15,70	48,29	408,60	9*17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	
0,14	0,10	21,64	83,96	11*52	Компот из кураги	200	
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>							130,88
<i>Итого за Комплекс</i>							130,88

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.

меню подписано в электронном виде