

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматиллов С. С.

Меню на 16 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	19,6
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины	100	89,59
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	39,17
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	19,58
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	100	58,06
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины	100	89,59
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	39,17
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	19,58
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы							
Завтрак							
8,02	15,15	10,34	198,73	1/57	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/15	50	64,43
6,20	8,10	32,00	229,00	2/5	Каша молочная Ассорти (пшено, рис) с маслом слив.	250	67,89
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	40	26,06
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный	200	15,85
9,90	1,80	50,10	289,50	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,71
Обед							
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	100	58,06
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины	100	89,59
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	39,17
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	19,58
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
				-	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	19,6
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины	100	89,59
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	39,17
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	19,58
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
3,00	14,28	22,20	225,00	13*11	Булочное изделие в асс.	70	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	100	58,06
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины	100	89,59
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	39,17
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	19,58
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
Комплекс №11 (свободный выбор)							
28,25	12,25	19,75	305,00	9*60	Шашлык из свинины в томатном соусе	100	188,00
2,22	4,38	16,97	121,10	5*54	Картофель по-деревенски	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	
<i>Итого за Комплекс</i>							188,00
Комплекс №12 (свободный выбор)							
28,25	12,25	19,75	305,00	9*60	Котлета куриная с сыром	100	188,00
2,20	2,80	14,10	92,00	5*58	Булгур с овощами	150	

0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	188,00
<i>Итого за Комплекс</i>							188,00
Комплекс №1 5-11 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	176,94
5,20	6,80	26,90	295,48	2/5/2	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	250	
4,03	3,19	6,87	68,88	11/66 (MP 2 4 0162-19	Чай лимонный без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
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)							
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	100	265,40
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины	100	
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/79	Напиток из вишни без сахара	200	
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
<i>Итого за Комплекс</i>							
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)							
3,60	12,75	41,88	296,55	2/62/5	Каша жидкая геркулесовая на воде с маслом растительным и курагой	250	176,94
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/54	Чай лимонный	200	
3,08	1,20	21,32	107,81	-	Батон пшеничный витаминизированный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							
Комплекс №2 5-11 класс (безмолочное меню)							
1,37	5,00	4,01	65,09	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	100	265,40
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	
13,90	13,70	28,60	309,00	8/55	Гуляш из свинины	100	
3,25	4,82	35,58	270,80	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	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

Заведующий производством Сажаева А.А.

меню подписано в электронном виде

Согласовано
 Директор ООО "Комфорт"
 Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"
 МАОУ СОШ № 109
 Меню на 16 марта 2026 года*

Согласовано
 Директор МАОУ лицей № 109
 Чудинова С.С.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
Комплекс №1 1-4 классы 1 смена							
5,14	11,15	10,28	148,51	1/57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	54,39
5,20	6,80	26,90	295,48	2/5	Каша молочная Ассорти (пшено, рис) с маслом слив.	210	57,03
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	19,54
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный	200	15,85
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,71
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена							
1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	28,86
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	89,59
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	32,64
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	19,58
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы							
Завтрак							
5,14	11,15	10,28	148,51	1/57	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10	40	54,39
5,20	6,80	26,90	295,48	2/5	Каша молочная Ассорти (пшено, рис) с маслом слив.	210	57,03
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	19,54
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный	200	15,85
1,98	0,36	10,02	57,90	-	Хлеб вит. ржаной	30	2,71
Обед							
1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	28,86
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	89,59
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	32,64
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	19,58
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<i>Итого за Комплекс</i>							373,79
Комплексе №6 Булочка 1-11 классы							
3,00	14,28	22,20	225,00	13*11	Булочное изделие в асс.	80	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплексе №7 Суп 1-11 классы							
5,42	11,25	10,00	163,33	6*73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
Комплексе №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	149,52
5,20	6,80	26,90	295,48	2/5/2	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	210	
0,26	0,06	0,48	55,61	11/66 (MP 2.4.0162-19 2.4 № 11.10a)	Чай лимонный без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							
Комплексе №1 1-4 классы (безмолочное меню)							
2,88	10,20	33,51	237,24	02.05.2001	Каша Ассорти (рис, пшено) на воде и маслом растительным	200	149,52
0,14	0,09	9,20	36,14	12/2	Соус из малины	30	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/54	Чай лимонный	200	
3,08	1,20	21,32	107,81	-	Батон пшеничный витаминизированный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							
Комплексе №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	130,88
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	

0,18	0,05	9,63	37,58	11/79	Напиток из вишни без сахара	200	224,27
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
Комплексе №2 1-4 классы (безмолочное меню)							
1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	224,27
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
Комплексе №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)							
1,09	4,00	3,21	52,07	7/18	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	28,86
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	89,59
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	32,64
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	19,58
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	1,80
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
ГПД СВО							
5,44	11,25	12,32	168,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	130,88
12,30	11,52	22,30	266,91	8/55	Гуляш из свинины	100	
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	
1,32	0,12	9,36	44,80	-	Хлеб вит. пшеничный	20	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	
<i>Итого за Комплекс</i>							130,88

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.
 меню подписано в электронном виде