

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматиллов С. С.

Меню на 22 апреля 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 | | | | | | | | |
| 0,40 | 2,10 | 2,90 | 33,00 | 7/24 | Закуска витаминка (с морковью) | 30 | 5,53 | |
| 18,30 | 16,90 | 6,10 | 251,00 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 100 | 96,93 | |
| 3,96 | 5,04 | 25,38 | 165,60 | 5*58 | Пюре картофельное | 180 | 56,84 | |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 14,04 | |
| 1,32 | 0,12 | 9,36 | 44,80 | - | Хлеб вит. пшеничный | 20 | 1,80 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 176,94 |
| Комплекс №2 5-11 классы 2 смена | | | | | | | | |
| 1,30 | 4,98 | 13,72 | 98,78 | 7/19 | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 100 | 38,59 | |
| 5,55 | 5,89 | 17,95 | 159,79 | 6*51 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 50,00 | |
| 18,30 | 16,90 | 6,10 | 251,00 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 100 | 96,93 | |
| 3,96 | 5,04 | 25,38 | 165,60 | 5*58 | Пюре картофельное | 180 | 56,84 | |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 14,04 | |
| 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 | | | | | | | | |
| 5,08 | 11,55 | 9,97 | 164,15 | 1*51 | Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10 | 45 | 54,72 | |
| 7,46 | 6,58 | 38,30 | 251,38 | 2/60 | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным | 250 | 62,02 | |
| 0,20 | 0,12 | 11,44 | 46,40 | 12*2 | Соус из малины | 40 | 27,40 | |
| 3,00 | 3,20 | 14,00 | 96,00 | 11*12 | Чай с молоком | 200 | 29,20 | |
| 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,20 | - | Хлеб вит. ржаной | 40 | 3,60 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1,30 | 3,00 | 17,50 | 100,00 | 7*19 | Салат из моркови, сахара и изюма | 100 | 38,59 | |
| 5,55 | 5,89 | 17,95 | 159,79 | 6*51 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 50,00 | |
| 18,30 | 16,90 | 6,10 | 251,00 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 100 | 96,93 | |
| 3,96 | 5,04 | 25,38 | 165,60 | 5*58 | Пюре картофельное | 180 | 56,84 | |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 14,04 | |
| 3,30 | 0,30 | 23,40 | 112,00 | - | Хлеб вит. пшеничный | 50 | 4,50 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 442,34 |
| Комплекс №5 5-11 классы | | | | | | | | |
| 0,40 | 2,10 | 2,90 | 33,00 | 7/24 | Закуска витаминка (с морковью) | 30 | 5,53 | |
| 18,30 | 16,90 | 6,10 | 251,00 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 100 | 96,93 | |
| 3,96 | 5,04 | 25,38 | 165,60 | 5*58 | Пюре картофельное | 180 | 56,84 | |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 14,04 | |
| 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> | | | | | | | | 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 | | | | | | | | |
| 5,55 | 5,89 | 17,95 | 159,79 | 6*51 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 50,00 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 50,00 |
| Комплекс №9 5-11 Обед | | | | | | | | |
| 1,30 | 4,98 | 13,72 | 98,78 | 7/19 | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 100 | 38,59 | |
| 5,55 | 5,89 | 17,95 | 159,79 | 6*51 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 50,00 | |
| 18,30 | 16,90 | 6,10 | 251,00 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 100 | 96,93 | |
| 3,96 | 5,04 | 25,38 | 165,60 | 5*58 | Пюре картофельное | 180 | 56,84 | |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 14,04 | |
| 3,30 | 0,30 | 23,40 | 112,00 | - | Хлеб вит. пшеничный | 50 | 4,50 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 265,40 |
| Комплекс №5 (свободный выбор) | | | | | | | | |
| 17,56 | 10,86 | 30,66 | 290,62 | 8*29 | Запеканка картофельная мясная | 250 | 188,00 | |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 188,00 |
| Комплекс №6 (свободный выбор) | | | | | | | | |
| 13,70 | 25,40 | 35,80 | 430,00 | 8*27 | Лягман (говядина, курица) | 250 | 188,00 | |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | | |

| | | | | | | | | |
|---|-------|-------|--------|---------------------|--|-----|--------|--------|
| | | | | | | | 188,00 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 188,00 | |
| Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом) | | | | | | | | |
| 6,23 | 14,50 | 12,85 | 207,94 | 1/51 | Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г | 50 | 265,40 | |
| 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,48 | 2/75 | Каша пшеничная молочная жидкая без сахара | 250 | | |
| 3,00 | 3,20 | 14,00 | 96,00 | 11*12 | Чай с молоком | 200 | | |
| 2,74 | 2,20 | 4,89 | 49,72 | - | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 50 | | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 176,94 |
| Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом) | | | | | | | | |
| 1,34 | 3,03 | 19,97 | 104,92 | 7/40 | Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара | 100 | 265,40 | |
| 5,55 | 12,08 | 17,95 | 199,79 | 6/52 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной без сахара | 250 | | |
| 27,50 | 32,89 | 88,00 | 533,84 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 100 | | |
| 0,26 | 0,06 | 0,48 | 55,61 | 5/58 | Пюре картофельное | 180 | | |
| 0,65 | 0,27 | 12,03 | 46,50 | 11/68 | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | | |
| 3,30 | 0,60 | 20,85 | 96,69 | - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | | |
| 3,30 | 0,60 | 20,85 | 96,69 | - | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 50 | | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | | 265,40 |
| Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню) | | | | | | | | |
| 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,48 | 4/57 | Яйцо отварное | 50 | | 176,94 |
| 6,11 | 5,53 | 0,34 | 75,46 | 2/72 | Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом | 210 | | |
| 0,19 | 0,12 | 12,26 | 48,19 | 12/2 | Соус из малины | 40 | | |
| 0,18 | 0,04 | 13,75 | 53,14 | 11/56 | Чай с сахаром | 200 | | |
| 3,08 | 1,20 | 21,32 | 107,80 | - | Батон пшеничный витаминизированный | 40 | | |
| 2,64 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | - | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 40 | | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 176,94 | |
| Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню) | | | | | | | | |
| 1,34 | 3,03 | 19,97 | 104,92 | 7/19 | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 100 | 265,40 | |
| 5,55 | 12,08 | 17,95 | 199,79 | 6/51-1 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | | |
| 18,30 | 16,90 | 6,10 | 251,00 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 100 | | |
| 0,24 | 0,05 | 14,07 | 55,61 | 5/58-1 (2004 № 520) | Пюре картофельное без молока | 180 | | |
| 0,80 | 0,33 | 36,17 | 138,10 | 11/53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | | |
| 3,30 | 0,60 | 20,85 | 96,69 | - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | | |
| 3,30 | 0,60 | 20,85 | 96,69 | - | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 22 апреля 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 | | | | | | | |
| 3,84 | 10,10 | 9,77 | 145,38 | 1*57 | Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 | 40 | 43,69 |
| 3,69 | 9,71 | 9,39 | 139,79 | 2/60 | Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным | 210 | 47,43 |
| 0,20 | 0,12 | 11,44 | 46,40 | 12*2 | Соус из малины | 40 | 27,40 |
| 3,00 | 3,20 | 14,00 | 96,00 | 11*12 | Чай с молоком | 200 | 29,20 |
| 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 | | | | | | | |
| 1,07 | 2,42 | 9,68 | 83,94 | 7*19 | Салат из моркови, сахара и изюма | 80 | 28,22 |
| 5,55 | 5,89 | 17,95 | 159,79 | 6*51 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 50,00 |
| 16,40 | 15,20 | 5,50 | 327,07 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 90 | 81,04 |
| 3,30 | 4,20 | 21,15 | 138,00 | 5*58 | Пюре картофельное | 150 | 47,37 |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 14,04 |
| 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 | | | | | | | |
| 3,84 | 10,10 | 9,77 | 145,38 | 1*57 | Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 | 40 | 43,69 |
| 3,69 | 9,71 | 9,39 | 139,79 | 2/60 | Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным | 210 | 47,43 |
| 0,20 | 0,12 | 11,44 | 46,40 | 12*2 | Соус из малины | 40 | 27,40 |
| 3,00 | 3,20 | 14,00 | 96,00 | 11*12 | Чай с молоком | 200 | 29,20 |
| 1,32 | 0,24 | 6,68 | 38,60 | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | 1,80 |
| Обед | | | | | | | |
| 1,07 | 2,42 | 9,68 | 83,94 | 7*19 | Салат из моркови, сахара и изюма | 80 | 28,22 |
| 5,55 | 5,89 | 17,95 | 159,79 | 6*51 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 50,00 |
| 16,40 | 15,20 | 5,50 | 327,07 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 90 | 81,04 |
| 3,30 | 4,20 | 21,15 | 138,00 | 5*58 | Пюре картофельное | 150 | 47,37 |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 14,04 |
| 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 |
| Комплекс №6 Булочка 1-11 классы | | | | | | | |
| 9,68 | 7,20 | 34,64 | 244,00 | 13*7 | Булочное изделие в ас. | 90 | 50,00 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 50,00 |
| Комплекс №7 Суп 1-11 классы | | | | | | | |
| 5,55 | 5,89 | 17,95 | 159,79 | 6*51 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 50,00 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 50,00 |
| Комплекс №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 | |
| 6,85 | 6,45 | 34,64 | 219,20 | 2/75 | Каша пшеница молочная жидкая без сахара | 220 | |
| 3,00 | 3,20 | 14,00 | 96,00 | 11*12 | Чай с молоком | 200 | |
| 2,64 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | - | Хлеб ржаной витаминизированный | 40 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 149,52 |
| Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню) | | | | | | | |
| 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,48 | 4/57 (2018 № 1/6) | Яйцо отварное 1 шт. | 50 | |
| 4,06 | 4,04 | 31,30 | 171,85 | 2/72 | Каша вязкая пшеница на воде с растительным маслом | 200 | |
| 0,23 | 0,13 | 10,96 | 43,57 | 12*2 | Соус из малины | 40 | |
| 0,18 | 0,04 | 13,75 | 53,14 | 11*56 | Чай с сахаром | 200 | |
| 3,08 | 1,2 | 21,32 | 107,81 | - | Батон пшеничный | 40 | |
| 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | - | Хлеб вит. ржаной | 20 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 149,52 |
| Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом) | | | | | | | |
| 1,07 | 2,42 | 15,97 | 83,94 | 7/40 | Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара | 80 | |
| 5,55 | 12,08 | 17,95 | 199,79 | 6/52 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной без сахара | 250 | |
| 16,40 | 15,20 | 5,50 | 327,07 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 90 | |
| 3,28 | 4,26 | 22,92 | 141,83 | 5/58 | Пюре картофельное | 150 | |

| | | | | | | | |
|--|-------|-------|--------|---------------------|--|-----|--------|
| 0,65 | 0,27 | 12,03 | 46,50 | 11/68 | Напиток из плодов шиповника 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 | |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 224,27 |
| Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню) | | | | | | | |
| 1,07 | 2,42 | 9,68 | 83,94 | 7*19 | Салат из моркови, сахара и изюма | 80 | |
| 5,55 | 5,89 | 17,95 | 159,79 | 6/51-1 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | |
| 16,40 | 15,20 | 5,50 | 327,07 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 90 | |
| 3,28 | 4,26 | 22,92 | 141,83 | 5/58-1 (2004 № 520) | Пюре картофельное без молока | 150 | |
| 0,80 | 0,33 | 36,17 | 138,10 | 11/53 | Напиток из плодов шиповника | 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 |
| Комплекс №10 ГПД (булочка + чай) | | | | | | | |
| 7,78 | 3,92 | 28,62 | 180,85 | - | Булочное изделие в ас. | 90 | 50,00 |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 14,04 |
| <i>Итого за Комплекс</i> | | | | | | | 64,04 |
| Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы) | | | | | | | |
| 1,07 | 2,42 | 9,68 | 83,94 | 7*19 | Салат из моркови, сахара и изюма | 80 | 28,22 |
| 5,55 | 5,89 | 17,95 | 159,79 | 6*51 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 50,00 |
| 16,40 | 15,20 | 5,50 | 327,07 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 90 | 81,04 |
| 3,30 | 4,20 | 21,15 | 138,00 | 5*58 | Пюре картофельное | 150 | 47,37 |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 14,04 |
| 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 | | | | | | | |
| 5,55 | 5,89 | 17,95 | 159,79 | 6*51 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | |
| 16,40 | 15,20 | 5,50 | 327,07 | 10/6 | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями | 90 | |
| 3,30 | 4,20 | 21,15 | 138,00 | 5*58 | Пюре картофельное | 150 | |
| 0,80 | 0,30 | 30,90 | 128,00 | 11*53 | Напиток из плодов шиповника | 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