Согласовано | ООО "Комфорт" | Согласовано

Директор ООО "Комфорт" | МАОУ СОШ № 109 | Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С. | Меню на 1 октября 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							
0,16	0,02	0,49	2,80	7/58	Закуска томат свежий	30	7,72
14,80	15,10	35,80	238,40	8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	106,75
4,20	6,50	26,40	183,40	5/15	Капуста тушеная	180	39,06
0,14	0,10	0,12	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	200	18,01
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,70
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	30	2,70
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
1,67	6,01	9,69	95,93	7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	42,58
5,60	7,80	42,36	227,60	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
16,50	13,40	8,80	153,60	8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	106,75
3,25	4,82	26,50	166,50	5/15	Капуста тушеная	180	39,06
0,14	0,10	0,12	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	200	18,01
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,50
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб ржаной	50	4,50
					Итого за Комплекс		265,40
Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы							
Завтрак							
12,80	13,50	10,70	188,00	9/20	Бедро куриное запеченное	100	100,52
4,30	5,80	49,15	290,40	5/54	Макаронные изделия отварные	180	48,18
0,19	0,12	12,26	48,19	11/75	Чай с шиповником	200	20,14
3,00	3,20	14,40	96,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,50
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	40	3,60
Обед							
1,67	6,01	9,69	95,93	7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	42,58
5,60	7,80	42,36	227,60	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
16,50	13,40	8,80	153,60	8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	106,75
3,25	4,82	26,50	166,50	5/15	Капуста тушеная	180	39,06
0,14	0,10	0,12	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	200	18,01
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,50
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб ржаной	50	4,50
					Итого за Комплекс		442,34
Комплекс №5 5-11 классы							
0,16	0,02	0,49	2,80	7/58	Закуска томат свежий	30	7,72
14,80	15,10	35,80	238,40	8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	106,75
4,20	6,50	26,40	183,40	5/15	Капуста тушеная	180	39,06
0,14	0,10	0,12	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	200	18,01
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,70
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	30	2,70
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
7,78	3,92	28,62	180,85	13*56	Булочное изделие в асс.	80	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,60	7,80	42,36	227,60	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,67	6,01	9,69	95,93	7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	42,58
5,60	7,80	42,36	227,60	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	50,00
16,50	13,40	8,80	153,60	8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	106,75
3,25	4,82	26,50	166,50	5/15	Капуста тушеная	180	39,06
0,14	0,10	0,12	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	200	18,01

3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,50
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб ржаной	50	4,50
					Итого за Комплекс		265,40
Комплекс №7 (свободный выбор)							
28,25	12,25	19,75	305,00	8*46	Лагман с говядиной	250	
0,14	0,10	0,12	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00
Комплекс №8 (свободный выбор)							
15,70	15,70	19,80	289,00	11*14	Мясо по-французски с картофелем	250	
0,14	0,10	0,12	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
12,80	13,50	4,00	188,00	9/20	Бедро куриное запеченное	100	
5,65	4,07	35,42	200,44	5/54	Макаронные изделия отварные	180	
200	2,90	0,60	14,42	11/75-1	Чай с шиповником без сахара	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	40	
							176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
0,70	4,81	1,60	57,72	7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	
13,80	12,62	33,65	230,56	8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	
3,50	4,00	19,50	103,20	5/15	Капуста тушеная	180	
0,14	0,10	11,00	83,96	11/73	Напиток ассорти из ягод без сахара	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб ржаной	50	265,40
					Итого за Комплекс		265,40
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)							
10,80	9,10	13,56	149,30	9/20-1	Бедро куриное запеченое без сметаны	90	
5,65	4,07	35,42	200,44	5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	
0,66	0,22	14,42	56,10	11/75	Чай с шиповником	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	40	
							176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)							
0,70	4,81	1,60	57,72	7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	
13,80	12,62	33,65	230,56	8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	
3,50	4,00	19,50	103,20	5/15	Капуста тушеная	180	
0,14	0,10	0,12	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	200	
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	50	265,40
					Итого за Комплекс		265,40

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

подписано в электронном виде