Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 2 октября 2026 года*

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

| Пищевые вещества | | | Ккал | № ТТК | Наименование блюд | Выход, г | Цена, руб |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Белки | Жиры | Углеводы | | | | | |
| **Комплекс №1 1-4 классы 1 смена** | | | | | | | |
| 4,23 | 4,96 | 38,70 | 228,90 | 1/50 | Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный) | 30 | 38,37 |
| 13,79 | 14,60 | 23,40 | 266,70 | 4/56 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 75,42 |
| 0,18 | 0,04 | 13,75 | 53,14 | 11/56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 8,15 |
| 1,30 | 0,20 | 6,70 | 39,00 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,80 |
| 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | - | Фрукт свежий | 130 | 25,78 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 149,52 |
| **Комплекс №1 1-4 классы 2 смена** | | | | | | | |
| 1,33 | 5,12 | 4,10 | 73,52 | 7/13 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 80 | 44,94 |
| 4,11 | 4,77 | 19,50 | 143,13 | 6/65 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250 | 50,00 |
| 15,55 | 15,40 | 57,10 | 364,20 | 9/17 | Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой | 200 | 102,59 |
| 0,18 | 0,05 | 0,32 | 37,58 | 11/7 | Напиток из вишни | 200 | 19,54 |
| 3,30 | 0,30 | 23,40 | 112,00 | - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 4,50 |
| 2,00 | 0,40 | 10,00 | 58,00 | - | Хлеб ржаной | 30 | 2,70 |
| | | | | | | | |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 224,27 |
| **Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 4,23 | 4,96 | 38,70 | 228,90 | 1/50 | Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный) | 30 | 38,37 |
| 13,79 | 14,60 | 23,40 | 266,70 | 4/56 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 75,42 |
| 0,18 | 0,04 | 13,75 | 53,14 | 11/56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 8,15 |
| 1,30 | 0,20 | 6,70 | 39,00 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,80 |
| 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | - | Фрукт свежий | 130 | 25,78 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 1,33 | 5,12 | 4,10 | 73,52 | 7/13 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 80 | 44,94 |
| 4,11 | 4,77 | 19,50 | 143,13 | 6/65 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250 | 50,00 |
| 15,55 | 15,40 | 57,10 | 364,20 | 9/17 | Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой | 200 | 102,59 |
| 0,18 | 0,05 | 0,32 | 37,58 | 11/7 | Напиток из вишни | 200 | 19,54 |
| 3,30 | 0,30 | 23,40 | 112,00 | - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 4,50 |
| 2,00 | 0,40 | 10,00 | 58,00 | - | Хлеб ржаной | 30 | 2,70 |
| | | | | | | | |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 373,79 |
| **Комплекс №6 Булочка 1-11 классы** | | | | | | | |
| 7,70 | 7,42 | 32,09 | 225,88 | 13*10 | Булочное изделие в асс. | 80 | 50,00 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 50,00 |
| **Комплекс №7 Суп 1-11 классы** | | | | | | | |
| 4,11 | 4,77 | 26,50 | 213,50 | 6/65 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250 | 50,00 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 50,00 |
| **Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)** | | | | | | | |
| 3,76 | 3,05 | 13,80 | 93,76 | 1/50 | Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный) | 30 | |
| 13,79 | 20,23 | 3,57 | 251,03 | 4/56 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | |
| 0,18 | 0,04 | 13,75 | 53,14 | 11/17-1 | Чай "Каркаде" без сахара | 200 | |
| 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | - | Хлеб ржаной | 20 | |
| 1,32 | 0,24 | 0,00 | 38,68 | - | Фрукт свежий | 130 | 149,52 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 149,52 |
| **Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)** | | | | | | | |
| 17,96 | 19,65 | 1,04 | 252,60 | 4/58 (2018 № 2/6-1) | Омлет безмолочный запеченный или паровой | 150 | |
| 0,18 | 0,04 | 13,75 | 53,14 | 11/17 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | |
| 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | - | Фрукт свежий | 130 | |
| 2,64 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | |
| 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | - | Хлеб ржаной | 20 | |
| | | | | | | | 149,52 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 149,52 |
| **Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)** | | | | | | | |
| 0,70 | 4,81 | 1,60 | 57,72 | 7/13/1 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом без сахара | 80 | |
| 4,11 | 4,77 | 39,56 | 235,36 | 6/65 | Суп-пюре из разных овощей | 250 | |
| 15,55 | 15,90 | 90,50 | 408,60 | 9/17 | Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой | 200 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0,18 | 0,05 | 9,63 | 37,58 | 11/79 | Напиток из вишни 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 | |
| | | | | | | | 224,27 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 224,27 |
| **Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)** | | | | | | | |
| 1,33 | 5,12 | 7,75 | 73,52 | 7/13 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 80 | |
| 4,11 | 4,77 | 59,23 | 143,13 | 6/65-1 | Суп-пюре из разных овощей без молока | 250 | |
| 15,55 | 15,90 | 90,50 | 408,60 | 9/17 | Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой | 200 | |
| 0,18 | 0,05 | 0,32 | 37,58 | 11/7 | Напиток из вишни | 200 | |
| 2,64 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | |
| 2,64 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | - | Хлеб ржаной | 40 | |
| | | | | | | | 224,27 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 224,27 |
| **Комлпекс №10 ГПД (булочка + чай)** | | | | | | | |
| 7,70 | 7,42 | 32,09 | 225,88 | 13*10 | Булочное изделие в асс. | 80 | 50,00 |
| 3,94 | 5,11 | 27,50 | 170,20 | 11/7 | Напиток из вишни | 200 | 19,54 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 69,54 |
| **Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)** | | | | | | | |
| 1,33 | 5,12 | 4,10 | 73,52 | 7/13 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 80 | 44,94 |
| 4,11 | 4,77 | 19,50 | 143,13 | 6/65 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250 | 50,00 |
| 15,55 | 15,40 | 57,10 | 364,20 | 9/17 | Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой | 200 | 102,59 |
| 0,18 | 0,05 | 0,32 | 37,58 | 11/7 | Напиток из вишни | 200 | 19,54 |
| 3,30 | 0,30 | 23,40 | 112,00 | - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 4,50 |
| 2,00 | 0,40 | 10,00 | 58,00 | - | Хлеб ржаной | 30 | 2,70 |
| | | | | | | | |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 224,27 |
| **ГПД СВО** | | | | | | | |
| 5,55 | 7,80 | 15,95 | 199,79 | 6/65 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 200 | |
| 16,58 | 19,50 | 68,38 | 327,07 | 9/17 | Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой | 200 | |
| 0,14 | 0,10 | 1,50 | 83,96 | 11/7 | Напиток из вишни | 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 | 130,88 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 130,88 |
| **Комплекс №11 Полдник** | | | | | | | |
| 7,70 | 7,42 | 32,09 | 225,88 | 13*10 | Булочное изделие в асс. | 80 | 50,00 |
| 3,94 | 5,11 | 27,50 | 170,20 | 11/7 | Напиток из вишни | 200 | 19,54 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 69,54 |

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.

меню подписано в электронном виде