Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 7 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** | | | | | | | |
| 11,20 | 11,80 | 9,45 | 154,56 | 9\19 | Голень куриная панированная в сухарях | 90 | 78,90 |
| 5,60 | 7,56 | 34,20 | 251,93 | 5\78 | Булгур с овощами | 150 | 31,94 |
| 0,18 | 0,04 | 13,75 | 53,14 | 11/56 | Чай с сахаром | 200 | 7,50 |
| 2,64 | 0,30 | 18,70 | 90,00 | - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,60 |
| 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** | | | | | | | |
| 1,07 | 2,42 | 9,68 | 83,94 | 7/19 | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 80 | 31,54 |
| 10,11 | 4,40 | 39,15 | 192,78 | 6/56 | Суп из овощей | 250 | 50,00 |
| 12,80 | 16,10 | 3,90 | 212,00 | 8/16 | Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное) | 90 | 84,88 |
| 5,65 | 4,07 | 35,42 | 200,44 | 5/54 | Макаронные изделия отварные | 150 | 34,84 |
| 0,24 | 0,05 | 0,30 | 55,61 | 11/53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 15,81 |
| 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** | | | | | | | |
| 11,20 | 11,80 | 9,45 | 154,56 | 9\19 | Голень куриная панированная в сухарях | 90 | 78,90 |
| 5,60 | 7,56 | 34,20 | 251,93 | 5\78 | Булгур с овощами | 150 | 31,94 |
| 0,18 | 0,04 | 13,75 | 53,14 | 11/56 | Чай с сахаром | 200 | 7,50 |
| 2,64 | 0,30 | 18,70 | 90,00 | - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,60 |
| 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** | | | | | | | |
| 1,07 | 2,42 | 9,68 | 83,94 | 7/19 | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 80 | 31,54 |
| 10,11 | 4,40 | 39,15 | 192,78 | 6/56 | Суп из овощей | 250 | 50,00 |
| 12,80 | 16,10 | 3,90 | 212,00 | 8/16 | Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное) | 90 | 84,88 |
| 5,65 | 4,07 | 35,42 | 200,44 | 5/54 | Макаронные изделия отварные | 150 | 34,84 |
| 0,24 | 0,05 | 0,30 | 55,61 | 11/53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 15,81 |
| 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** | | | | | | | |
| 6,88 | 7,20 | 42,64 | 264,80 | - | Булочное изделие в асс. | 80 | 50,00 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 50,00 |
| **Комплекс №7 Суп 1-11 классы** | | | | | | | |
| 6,10 | 4,40 | 39,15 | 192,78 | 6/56 | Суп из овощей | 250 | 50,00 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 50,00 |
| **Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)** | | | | | | | |
| 11,20 | 11,80 | 9,45 | 154,56 | 9\19 | Голень куриная панированная в сухарях | 90 | |
| 2,98 | 4,00 | 24,53 | 144,83 | 5\78 | Булгур с овощами | 150 | |
| 1,60 | 1,30 | 2,40 | 27,00 | 11/75 | Чай 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 | 20 | |
| 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | - | Фрукт свежий | 130 | 149,52 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 149,52 |
| **Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)** | | | | | | | |
| 11,20 | 11,80 | 9,45 | 154,56 | 9\19 | Голень куриная панированная в сухарях | 100 | |
| 7,80 | 4,10 | 34,20 | 251,93 | 5/78-1 | Булгур с овощами и маслом растительным | 150 | |
| 0,18 | 0,04 | 13,75 | 53,14 | 11/56 | Чай с сахаром | 200 | |
| 2,64 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | |
| 2,64 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | - | Хлеб ржаной | 40 | |
| | | | | | | | 149,52 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 149,52 |
| **Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)** | | | | | | | |
| 2,08 | 5,81 | 6,83 | 84,08 | 7/40 | Салат из моркови и изюма без сахара | 80 | |
| 12,44 | 7,77 | 25,16 | 208,00 | 6/56 | Суп из овощей | 250 | |
| 13,71 | 25,36 | 37,78 | 433,77 | 8/16 | Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное) | 100 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5,65 | 4,07 | 35,42 | 200,44 | 5/54 | Макаронные изделия отварные | 150 | |
| 0,26 | 0,06 | 0,48 | 55,61 | 11/68 | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | |
| 3,30 | 0,60 | 20,85 | 96,69 | - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | |
| 3,30 | 0,60 | 20,85 | 96,69 | - | Хлеб ржаной | 40 | 224,27 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 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, с растительным маслом | 80 | |
| 12,44 | 7,77 | 25,16 | 208,00 | 6/56 | Суп из овощей | 250 | |
| 13,71 | 25,36 | 37,78 | 433,77 | 8/16 | Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное) | 100 | |
| 5,65 | 4,07 | 35,42 | 200,44 | 5/8 (2004 № 516) | Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 150 | |
| 0,24 | 0,05 | 0,30 | 55,61 | 11/53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | |
| 2,64 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | |
| 2,64 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | - | Хлеб ржаной | 20 | 224,27 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 224,27 |
| **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, с растительным маслом | 80 | 31,54 |
| 10,11 | 4,40 | 39,15 | 192,78 | 6/56 | Суп из овощей | 250 | 50,00 |
| 12,80 | 16,10 | 3,90 | 212,00 | 8/16 | Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное) | 90 | 84,88 |
| 5,65 | 4,07 | 35,42 | 200,44 | 5/54 | Макаронные изделия отварные | 150 | 34,84 |
| 0,24 | 0,05 | 0,30 | 55,61 | 11/53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 15,81 |
| 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** | | | | | | | |
| 10,11 | 4,40 | 39,15 | 192,78 | 6/56 | Суп из овощей | 200 | |
| 12,80 | 16,10 | 3,90 | 212,00 | 8/16 | Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное) | 100 | |
| 5,65 | 4,07 | 35,42 | 200,44 | 5/54 | Макаронные изделия отварные | 150 | |
| 0,24 | 0,05 | 0,30 | 55,61 | 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 | 130,88 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 130,88 |
| **Комплекс №11 Полдник** | | | | | | | |
| 5,28 | 11,09 | 47,35 | 310,29 | - | Булочное изделие в асс. | 80 | 50,00 |
| 0,24 | 0,05 | 0,30 | 55,61 | 11/53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 15,81 |
| | | | | | *Итого за Комплекс* | | 65,81 |

Заведующий производством _____ Давтян Н. Г.

меню подписано в электронном виде