Согласовано | ООО "Комфорт" | Согласовано

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

Поматилов С. С. | Меню на 9 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							
0,80	0,10	2,50	14,00	7/11	Закуска огурец свежий	30	11,66
13,20	17,30	8,80	231,20	9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	102,68
3,58	5,80	29,44	183,79	5/54	Макаронные изделия отварные	180	41,20
0,40	0,10	21,50	87,00	11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	17,80
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,80
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	20	1,80
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	44,72
5,31	10,73	16,16	189,50	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	50,00
14,80	13,50	8,80	184,30	9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	102,68
3,25	4,82	35,58	199,40	5/54	Макаронные изделия отварные	180	41,20
0,40	0,10	21,50	87,00	11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	17,80
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							
13,50	17,10	17,99	305,90	3/9	Запеканка (сырники) творожная	200	123,55
2,16	4,85	16,65	95,22	-	Молоко сгущенное	30	11,86
0,18	0,04	13,75	53,14	11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	8,55
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
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Фрукт свежий	130	25,78
Обед							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	44,72
5,31	10,73	16,16	189,50	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	50,00
14,80	13,50	8,80	184,30	9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	102,68
3,25	4,82	35,58	199,40	5/54	Макаронные изделия отварные	180	41,20
0,40	0,10	21,50	87,00	11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	17,80
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							
0,80	0,10	2,50	14,00	7/11	Закуска огурец свежий	30	11,66
13,20	17,30	8,80	231,20	9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	102,68
3,58	5,80	29,44	183,79	5/54	Макаронные изделия отварные	180	41,20
0,40	0,10	21,50	87,00	11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	17,80
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,80
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	20	1,80
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
9,68	7,20	34,64	244,00	-	Булочное изделие в асс.	80	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,31	10,73	16,16	189,50	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,31	4,00	7,64	69,94	7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	44,72
5,31	10,73	16,16	189,50	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	50,00
14,80	13,50	8,80	184,30	9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	102,68
3,25	4,82	35,58	199,40	5/54	Макаронные изделия отварные	180	41,20
0,40	0,10	21,50	87,00	11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	17,80
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 №19 (меню свободного выбора9							
15,70	15,70	19,80	289,00	8*52	Свинина тушеная в соусе	100	
2,22	4,38	16,97	121,10	11/52	Макаронные изделия отварные	150	
0,40	0,10	21,50	87,00	11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00
Комплекс №20 (меню свободного выбора)							
13,90	12,50	3,80	184,00	8*12	Филе куриное с овощами под сыром	100	
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Рис с овощами	150	
0,40	0,10	21,50	87,00	11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
19,93	17,10	17,99	305,90	5*75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	
2,16	2,55	16,65	95,22	11*17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	
0,18	0,04	13,75	53,14	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	130	
3,08	1,20	21,32	107,81	-	Хлеб ржаной	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Фрукт свежий	40	176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
0,59	4,77	2,58	54,03	7*23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	
5,31	10,73	16,16	176,44	6*75	Борщ с с морской капустой и со сметаной без сахара	250	
10,63	8,20	7,90	163,50	9*18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	
5,65	4,07	35,42	123,50	5*54	Макаронные изделия отварные	180	
0,00	0,00	18,63	71,53	11*1-1	Напиток яблочно-ягодный 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)							
19,93	17,10	17,99	305,90	5*75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	
2,16	2,55	16,65	95,22	11*17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	
0,18	0,04	13,75	53,14	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
3,08	1,20	21,32	107,81	-	Хлеб ржаной	30	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Фрукт свежий	130	176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)							
0,59	4,77	2,58	54,03	7*23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	
5,31	10,73	16,16	176,44	6*3	Борщ с морской капустой	250	
10,63	8,20	7,90	163,50	9*18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	
5,65	4,07	35,42	200,44	5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	
0,40	0,10	21,50	87,00	11*1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	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

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

меню подписано в электронном виде