Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 14 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 №2 5-11 классы 1 смена							
0,40	2,10	2,90	33,00	7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	25,46
12,80	6,10	9,80	193,20	10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) панированая в сухарях	100	82,03
3,94	14,80	27,50	200,50	5/58	Пюре картофельное	180	46,62
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,63
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		176,94
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
1,15	4,98	16,03	107,37	7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	62,12
9,00	8,60	25,80	236,50	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
10,30	13,20	9,80	186,40	10/14	Котлеты "Флотские" из филе минтая панированная в сухарях	100	82,03
3,94	5,11	23,01	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	46,62
0,18	0,07	14,30	42,36	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,63
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,50
					Итого за Комплекс		265,40
Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы							
Завтрак							
4,98	9,60	10,28	166,36	1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	66,39
10,61	10,17	37,90	276,50	2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	64,45
0,19	0,12	12,26	48,19	12/5	Соус из брусники	30	28,55
3,64	2,73	24,19	129,57	11/59	Кофейный напиток	200	14,85
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	30	2,70
Обед							
1,15	4,98	16,03	107,37	7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	62,12
9,00	8,60	25,80	236,50	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
10,30	13,20	9,80	186,40	10/14	Котлеты "Флотские" из филе минтая панированная в сухарях	100	82,03
3,94	5,11	23,01	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	46,62
0,18	0,07	14,30	42,36	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,63
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,50
					Итого за Комплекс		442,34
Комплекс №5 5-11 классы							
0,40	2,10	2,90	33,00	7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	25,46
12,80	6,10	9,80	193,20	10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) панированая в сухарях	100	82,03
3,94	14,80	27,50	200,50	5/58	Пюре картофельное	180	46,62
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,63
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		176,94
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
9,68	7,20	34,64	244,00	13*7	Булочное изделие в асс.	80	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
9,00	8,60	25,80	236,50	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,15	4,98	16,03	107,37	7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	62,12
9,00	8,60	25,80	236,50	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
10,30	13,20	9,80	186,40	10/14	Котлеты "Флотские" из филе минтая панированная в сухарях	100	82,03
3,94	5,11	23,01	170,20	5/58	Пюре картофельное	180	46,62
0,18	0,07	14,30	42,36	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,63
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,50
					Итого за Комплекс		265,40
Комплекс №5 (свободный выбор)							
17,56	10,86	30,66	290,62	8*29	Филе минтая по-милански	100	
3,28	3,60	14,40	141,83	5/58	Пюре картофельное	150	
0,18	0,07	14,30	42,36	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00

Комплекс №6 (свободный выбор)							
13,70	25,40	35,80	430,00	8*27	Котлета мясная с сыром	100	
3,50	2,70	22,40	131,00	5*54	Макаронные изделия отварные	150	
0,18	0,07	14,30	42,36	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
6,23	14,50	12,85	207,94	1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	
6,35	5,75	0,35	78,48	2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	
3,00	3,20	14,00	96,00	11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	
2,74	2,20	4,89	49,72	-	Хлеб ржаной	50	
							176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,34	3,03	19,97	104,92	7/9	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	100	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	
27,50	32,89	88,00	533,84	10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированая в сухарях	100	265,40
0,26	0,06	0,48	55,61	5/58	Пюре картофельное	180	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодой рябины 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	
					Итого за Комплекс		265,40
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
6,11	5,53	0,34	75,46	2/78-1	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	250	
0,19	0,12	12,26	48,19	12/5	Соус из брусники	40	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/56	Чай с сахаром	200	
3,08	1,20	21,32	107,80	-	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 (безмолочное меню)							
1,34	3,03	19,97	104,92	7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	
5,55	12,08	17,95	199,79	6/63-1	Суп с макаронными изделиями без масла сливочного	250	
18,30	16,90	6,10	251,00	10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированая в сухарях	100	
0,24	0,05	14,07	55,61	5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	265,40
0,80	0,33	36,17	138,10	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб ржаной	50	
					Итого за Комплекс		265,40

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

меню подписано в электронном виде