Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 16 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