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 №2 5-11 классы 1 смена							
0,48	2,37	3,09	36,64	7/26	Закуска витаминка (с огурцом)	30	19,26
19,44	19,42	57,63	436,20	9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	130,94
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		176,94
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
2,30	6,01	4,01	72,15	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	56,17
4,11	4,77	26,50	213,50	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
17,50	15,60	42,30	265,70	9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	130,94
3,94	5,11	27,50	170,20	11/7	Напиток из вишни	200	19,54
0,14	0,10	1,50	83,96	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,50
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб ржаной	50	4,25
					Итого за Комплекс		265,40
Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы							
Завтрак							
3,76	3,05	15,15	112,30	1/50	Бутерброд с маслом на батоне витаминизированном 20/10 г	30	38,37
16,39	19,70	41,30	392,30	4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	101,94
0,18	0,04	13,75	53,14	11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	8,15
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							
2,30	6,01	4,01	72,15	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	56,17
4,11	4,77	26,50	213,50	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
17,50	15,60	42,30	265,70	9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	130,94
3,94	5,11	27,50	170,20	11/7	Напиток из вишни	200	19,54
0,14	0,10	1,50	83,96	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,50
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб ржаной	50	4,25
					Итого за Комплекс		442,34
Комплекс №5 5-11 классы							
0,48	2,37	3,09	36,64	7/26	Закуска витаминка (с огурцом)	30	19,26
19,44	19,42	57,63	436,20	9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	130,94
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		176,94
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 №9 5-11 Обед							
2,30	6,01	4,01	72,15	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	56,17
4,11	4,77	26,50	213,50	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
17,50	15,60	42,30	265,70	9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	130,94
3,94	5,11	27,50	170,20	11/7	Напиток из вишни	200	19,54
0,14	0,10	1,50	83,96	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,50
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб ржаной	50	4,25
					Итого за Комплекс		265,40
Комплекс №9 (свободный выбор)							
28,25	12,25	19,75	305,00	4*54	Бедро куриное запеченное	100	
2,20	2,80	14,10	92,00	5*58	Рис с овощами	150	
3,94	5,11	27,50	170,20	11/7	Напиток из вишни	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00

Комплекс №10 (свободный выбор)							
13,90	12,50	3,80	184,00	8*54	Люля-кебаб из свинины и курицы запеченный	100	
2,22	4,38	16,97	121,10	5*58	Картофель по-деревенски с куркумой	150	
3,94	5,11	27,50	170,20	11/7	Напиток из вишни	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00
Комплекс №1 5-11 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	200	
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	30	
1,32	0,24	0,00	38,68	-	Фрукт свежий	130	176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 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	100	
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	250	
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	50	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	50	
							265,40
					Итого за Комплекс		265,40
Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)							
17,96	19,65	1,04	252,60	4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	
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	
							176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)							
1,33	5,12	7,75	73,52	7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	
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	250	
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	50	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	50	
							265,40

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

меню подписано в электронном виде