Согласовано | ООО "Комфорт" | Согласовано

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

Поматилов С. С. | Меню на 19 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							
0,16	0,02	0,49	2,80	7/58	Закуска томат свежий	30	18,04
11,70	19,80	4,60	179,50	8/3	Азу из свинины	100	92,65
5,70	4,20	48,60	293,10	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	39,51
0,14	0,10	11,60	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	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							
1,01	5,06	4,79	76,75	7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	54,70
5,44	9,20	12,32	310,20	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
13,80	13,40	12,00	260,30	8/3	Азу из свинины	100	92,65
5,70	4,20	48,60	293,10	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	39,51
0,14	0,10	11,60	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	200	19,54
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							
8,02	15,15	10,34	198,73	1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	68,48
0,14	0,09	9,20	36,14	12/8	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	250	61,81
3,00	3,20	14,40	96,00	11/12	Соус из голубики	30	26,32
1,30	0,20	6,70	39,00	-	Чай с молоком	200	17,63
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	30	2,70
Обед							
1,01	5,06	4,79	76,75	7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	54,70
5,44	9,20	12,32	310,20	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
13,80	13,40	12,00	260,30	8/3	Азу из свинины	100	92,65
5,70	4,20	48,60	293,10	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	39,51
0,14	0,10	11,60	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	200	19,54
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							
0,16	0,02	0,49	2,80	7/58	Закуска томат свежий	30	18,04
11,70	19,80	4,60	179,50	8/3	Азу из свинины	100	92,65
5,70	4,20	48,60	293,10	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	39,51
0,14	0,10	11,60	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	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							
3,00	14,28	22,20	225,00	13*11	Булочное изделие в асс.	80	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
5,44	9,20	12,32	310,20	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,01	5,06	4,79	76,75	7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	54,70
5,44	9,20	12,32	310,20	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	50,00
13,80	13,40	12,00	260,30	8/3	Азу из свинины	100	92,65
5,70	4,20	48,60	293,10	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	39,51
0,14	0,10	11,60	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	200	19,54
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 №11 (свободный выбор)							
28,25	12,25	19,75	305,00	9*60	Зраза куриная с сыром и яйцом	100	
5,00	4,10	21,70	146,00	5*53	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	
0,14	0,10	11,60	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	200	188,00

					Итого за Комплекс		188,00
Комплекс №12 (свободный выбор)							
28,25	12,25	19,75	305,00	9*60	Свинина в кляре	100	
2,46	2,32	25,85	134,19	5*56	Каша рисовая рассыпчатая	150	
0,14	0,10	11,60	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	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	
4,98	11,60	10,28	166,36	1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	
5,20	6,80	26,90	295,48	2/67	Каша жидкая пшеничная с маслом без сахара	250	
1,60	1,30	2,40	27,00	11/67	Чай с молоком без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	40	
							176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
0,80	0,90	2,80	61,60	7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	
5,57	2,94	8,97	93,07	6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	
12,30	11,60	38,90	213,40	8/3	Азу из свинины	100	
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	
0,14	0,10	11,00	83,96	11/73	Напиток ассорти из ягод 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)							
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
3,60	12,75	41,88	296,55	2/74	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	250	
0,14	0,09	9,20	36,14	12/8	Соус из голубики	30	
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	30	176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 класс (безмолочное меню)							
0,80	0,90	2,80	61,60	7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	
5,44	11,25	12,32	168,07	6/75-1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	
12,30	11,60	38,90	213,40	8/3	Азу из свинины	100	
2,70	4,00	29,53	124,83	5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	
0,14	0,10	1,50	83,96	11/1	Напиток ассорти из ягод	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