Согласовано | ООО "Комфорт" | Согласовано

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

Поматилов С. С. | Меню на 20 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	9,17
17,50	22,63	40,30	425,60	9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	250	141,97
0,18	0,05	19,85	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	18,60
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							
3,80	6,81	6,23	96,40	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	45,83
6,60	7,77	32,50	302,60	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
15,90	18,45	53,40	264,30	9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	250	141,97
0,14	0,10	0,60	83,96	11/7	Напиток из вишни	200	18,60
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							
5,98	11,60	23,12	166,36	1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	68,48
13,63	11,03	56,85	322,50	2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	69,98
0,00	0,00	1,20	36,14	12/5	Соус из брусники	30	20,97
0,10	0,00	4,60	96,00	11/54	Чай лимонный	200	14,81
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	30	2,70
Обед							
3,80	6,81	6,23	96,40	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	45,83
6,60	7,77	32,50	302,60	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
15,90	18,45	53,40	264,30	9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	250	141,97
0,14	0,10	0,60	83,96	11/7	Напиток из вишни	200	18,60
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	9,17
17,50	22,63	40,30	425,60	9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	250	141,97
0,18	0,05	19,85	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	18,60
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*52	Булочное изделие в асс.	80	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
6,60	7,77	32,50	302,60	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
3,80	6,81	6,23	96,40	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	45,83
6,60	7,77	32,50	302,60	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
15,90	18,45	53,40	264,30	9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	250	141,97
0,14	0,10	0,60	83,96	11/7	Напиток из вишни	200	18,60
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 №13 (меню свободного выбора)							
13,90	12,50	3,80	184,00	8*12	Свинина запеченная с соленым огурцом	100	
2,80	2,00	25,00	129,20	9*60	Булгур с овощами	150	
0,14	0,10	0,60	83,96	11/7	Напиток из вишни	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00
Комплекс №14 (меню свободного выбора)							
14,07	14,30	4,80	204,00	8*23	Лагман с курицей	250	
0,14	0,10	0,60	83,96	11/7	Напиток из вишни	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00

Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
4,98	11,60	10,28	166,36	1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	50	
6,35	5,75	0,35	78,48	4/57	Яйцо отварное	50	
2,91	6,90	8,07	104,65	2/5/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	250	
0,26	0,06	0,48	55,61	11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб ржаной	40	176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
2,80	5,81	6,83	92,00	7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	
12,44	7,77	55,16	208,00	6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	
13,71	25,36	37,78	433,77	9/66	Жаркое по домашнему из птицы (филе бедра)	200	
0,12	0,03	19,42	74,79	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	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	
5,64	11,41	36,16	268,75	2/5-1	Каша Ассорти (рис, пшено) на воде и маслом растительным	250	
0,12	0,00	8,37	33,60	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	40	176,94
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	20	176,94
					Итого за Комплекс		
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)							
0,80	0,90	2,80	61,60	7/57	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	
12,44	7,77	25,16	208,00	6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	
13,71	25,36	37,78	433,77	9/66	Жаркое по домашнему из птицы (филе бедра)	250	
0,18	0,05	9,63	37,58	11/7	Напиток из вишни	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб ржаной	50	
					Итого за Комплекс		265,40

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

меню подписано в электронном виде