Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 22 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							
0,16	0,02	0,49	2,80	7/58	Закуска томат свежий	30	12,67
14,32	17,60	29,50	296,20	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	101,63
3,94	5,11	17,50	155,10	5/58	Пюре картофельное	180	49,54
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный с сахаром	200	9,50
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,80
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	20	1,80
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена							
1,40	6,00	4,00	80,00	7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным	100	45,73
6,40	6,30	58,00	146,20	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
13,40	13,45	13,45	300,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	101,63
3,94	5,11	15,40	146,20	5/58	Пюре картофельное	180	49,54
0,24	0,05	0,30	55,61	11/54	Чай лимонный с сахаром	200	9,50
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							
5,02	8,45	10,34	198,73	1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	66,39
13,21	13,03	44,61	243,02	2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	64,15
0,00	0,00	1,20	36,14	12/5	Соус из брусники	30	19,54
1,39	1,10	16,65	78,95	11/59	Кофейный напиток	200	24,16
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	30	2,70
Обед							
1,40	6,00	4,00	80,00	7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным	100	45,73
6,40	6,30	58,00	146,20	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
13,40	13,45	13,45	300,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	101,63
3,94	5,11	15,40	146,20	5/58	Пюре картофельное	180	49,54
0,24	0,05	0,30	55,61	11/54	Чай лимонный с сахаром	200	9,50
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	12,67
14,32	17,60	29,50	296,20	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	101,63
3,94	5,11	17,50	155,10	5/58	Пюре картофельное	180	49,54
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный с сахаром	200	9,50
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,80
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	20	1,80
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
7,44	6,96	43,92	274,40	-	Булочное изделие в асс.	80	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
6,40	6,30	58,00	146,20	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,40	6,00	4,00	80,00	7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным	100	45,73
6,40	6,30	58,00	146,20	6/63	Суп с макаронными изделиями	250	50,00
13,40	13,45	13,45	300,50	10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	101,63
3,94	5,11	15,40	146,20	5/58	Пюре картофельное	180	49,54
0,24	0,05	0,30	55,61	11/54	Чай лимонный с сахаром	200	9,50
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 №17(меню свободного выбора)							
2,22	4,38	16,97	121,10	8*52	Рыба по-русски	250	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/54	Чай лимонный с сахаром	200	188,00

					Итого за Комплекс		188,00
Комплекс №18 (меню свободного выбора)							
15,70	15,70	19,80	289,00	8*52	Запеканка картофельная	250	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/54	Чай лимонный с сахаром	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00
Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
25,12	16,45	11,08	296,87	1*57	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/15 г	45	
0,18	0,04	13,75	53,14	4*57	Яйцо отварное	50	
0,52	0,52	15,08	63,28	2/61/2	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками без сахара	250	
3,08	1,20	21,32	107,80	11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	20	176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
1,15	4,98	16,03	107,37	7*42	Салат из белокочанной капусты с томатами и растительным маслом	100	
12,44	7,77	55,16	208,00	6*63	Суп с макаронными изделиями	250	
14,07	18,98	20,00	321,00	10*5	Филе минтая тушенное с овощами	100	
6,73	7,29	42,44	261,71	5*58	Пюре картофельное	180	
0,65	0,27	12,03	46,50	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 пшеничный витаминизированный	50	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	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	
6,03	12,83	34,92	275,69	2/61/3	Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблоками	250	
0,14	0,09	9,20	36,14	12*5	Соус из брусники	30	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*54	Чай лимонный	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб ржаной	30	176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)							
1,34	3,03	19,97	104,92	7*42	Салат из белокочанной капусты с томатами и растительным маслом	100	
5,31	10,73	16,16	176,44	6/63-1	Суп с макаронными изделиями бас масла сливочного	200	
14,07	18,98	20,00	321,00	10*5	Филе минтая тушенное с овощами	100	
6,73	7,29	42,44	261,71	5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	
0,80	0,33	36,17	138,10	11*54	Чай лимонный с сахаром	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	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