Согласовано | ООО "Комфорт" | Согласовано

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

Поматилов С. С. | Меню на 21 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							
0,40	2,10	2,90	33,00	7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	9,61
14,30	15,90	16,50	236,00	8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	99,31
3,58	5,80	29,44	183,79	5/54	Макаронные изделия отварные	180	46,81
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	15,81
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,70
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							
1,30	4,98	13,72	98,78	7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	44,47
6,10	4,40	39,15	192,78	6/56	Суп из овощей	250	50,00
10,30	15,20	4,40	138,50	8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	99,31
6,73	7,29	29,50	246,20	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	46,81
0,20	0,10	0,50	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	15,81
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							
11,20	13,25	18,20	229,50	9\19	Голень куриная панированная в сухарях	100	92,89
6,63	9,76	45,60	302,10	5\78	Булгур с овощами	180	43,57
0,18	0,04	13,75	53,14	11/56	Чай с сахаром	200	7,50
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,50
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							
1,30	4,98	13,72	98,78	7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	44,47
6,10	4,40	39,15	192,78	6/56	Суп из овощей	250	50,00
10,30	15,20	4,40	138,50	8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	99,31
6,73	7,29	29,50	246,20	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	46,81
0,20	0,10	0,50	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	15,81
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							
0,40	2,10	2,90	33,00	7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	9,61
14,30	15,90	16,50	236,00	8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	99,31
3,58	5,80	29,44	183,79	5/54	Макаронные изделия отварные	180	46,81
0,20	0,10	13,10	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	15,81
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,70
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	30	2,70
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №6 Булочка 1-11 классы							
6,88	7,20	42,64	264,80	-	Булочное изделие в асс.	80	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
6,10	4,40	39,15	192,78	6/56	Суп из овощей	250	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
1,30	4,98	13,72	98,78	7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	44,47
6,10	4,40	39,15	192,78	6/56	Суп из овощей	250	50,00
10,30	15,20	4,40	138,50	8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	99,31
6,73	7,29	29,50	246,20	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	46,81
0,20	0,10	0,50	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	15,81
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 №15 (свободный выбор)							
11,20	13,25	18,20	229,50	9\19	Голень куриная панированная в сухарях	100	
6,73	7,29	29,50	246,20	5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	

0,20	0,10	0,50	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00
					Комплекс №16 (свободный выбор)		
13,90	12,50	3,80	184,00	8*54	Бифштекс с помидорами и сыром	100	
2,22	4,38	16,97	121,10	5*51	Картофель запеченный	150	
0,20	0,10	0,50	56,00	11/53	Напиток из плодов шиповника	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00
					Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)		
11,20	11,80	9,45	154,56	9\19	Голень куриная панированная в сухарях	100	
2,98	4,00	24,53	144,83	5\78	Булгур с овощами	180	
1,60	1,30	2,40	27,00	11/75	Чай 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	30	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Фрукт свежий	130	176,94
					Итого за Комплекс		176,94
					Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)		
2,08	5,81	6,83	84,08	7/40	Салат из моркови и изюма без сахара	100	
12,44	7,77	25,16	208,00	6/56	Суп из овощей	250	
13,71	25,36	37,78	433,77	8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	120	
5,65	4,07	35,42	200,44	5/54	Макаронные изделия отварные	180	
0,26	0,06	0,48	55,61	11/68	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб ржаной	40	265,40
					Итого за Комплекс		265,40
					Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)		
11,20	11,80	9,45	154,56	9\19	Голень куриная панированная в сухарях	100	
7,80	4,10	34,20	251,93	5/78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	180	
0,18	0,04	13,75	53,14	11/56	Чай с сахаром	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб ржаной	40	176,94
					Итого за Комплекс		176,94
					Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)		
1,07	2,42	9,68	83,94	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	
12,44	7,77	25,16	208,00	6/56	Суп из овощей	250	
13,71	25,36	37,78	433,77	8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	120	
5,65	4,07	35,42	200,44	5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	
0,24	0,05	0,30	55,61	11/53	Напиток из плодов шиповника	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
					Итого за Комплекс		265,40

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

меню подписано в электронном виде