Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Меню на 5 ноября 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							
0,91	3,98	3,35	25,26	7/52	Горошек консервированный	30	5,96
15,90	18,45	53,40	429,50	9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе грудки)	250	148,91
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный с сахаром	200	14,87
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							
2,60	5,40	4,00	80,00	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	44,42
10,60	8,40	29,50	245,65	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	50,00
15,90	18,45	56,20	400,30	9/66	Жаркое по-домашнему с птицей (филе грудки)	250	148,91
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный с сахаром	200	14,87
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		265,40
Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы							
Завтрак							
4,98	8,60	10,28	166,36	1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	66,39
13,21	13,03	44,61	277,60	2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	59,48
0,00	0,00	1,20	36,14	12/5	Соус из брусники	30	28,55
1,39	1,10	16,65	78,95	11/59	Кофейный напиток	200	19,82
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	30	2,70
Обед							
2,60	5,40	4,00	80,00	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	44,42
10,60	8,40	29,50	245,65	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	50,00
15,90	18,45	56,20	400,30	9/66	Жаркое по-домашнему с птицей (филе грудки)	250	148,91
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный с сахаром	200	14,87
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		442,34
Комплекс №5 5-11 классы							
0,91	3,98	3,35	25,26	7/52	Горошек консервированный	30	5,96
15,90	18,45	53,40	429,50	9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе грудки)	250	148,91
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный с сахаром	200	14,87
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							
7,44	6,96	43,92	274,40	-	Булочное изделие в асс.	80	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
10,60	8,40	29,50	245,65	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
2,60	5,40	4,00	80,00	7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	44,42
10,60	8,40	29,50	245,65	6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	50,00
15,90	18,45	56,20	400,30	9/66	Жаркое по-домашнему с птицей (филе грудки)	250	148,91
0,24	0,05	14,07	55,61	11/54	Чай лимонный с сахаром	200	14,87
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		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	1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	
0,18	0,04	13,75	53,14	4/57	Яйцо отварное	50	
0,52	0,52	15,08	63,28	2/68	Каша ячневая молочная с маслом 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	40	176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)							
2,60	7,26	8,54	105,10	7/40	Салат из моркови и изюма без сахара	100	
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Борщ с с морской капустой и со сметаной без сахара	250	
17,14	31,70	47,23	542,22	9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе грудки)	250	
1,32	0,24	8,34	38,68	11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	30	
							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	
5,02	12,10	36,57	264,94	2/78-1	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	250	
0,18	0,04	13,75	53,14	12/5	Соус из брусники	30	
3,08	1,20	21,32	107,81	11/56	Чай с сахаром	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб ржаной	30	176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)							
2,60	7,26	8,54	105,10	7/40	Салат из моркови и изюма без сахара	100	
11,00	10,64	58,00	191,44	6/63	Борщ с с морской капустой и со сметаной без сахара	250	
17,14	31,70	47,23	542,22	9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе грудки)	250	
1,32	0,24	8,34	38,68	2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
2,00	0,40	10,00	58,00	-	Хлеб ржаной	30	
							265,40
					Итого за Комплекс		265,40

Заведующий производством _____ Сажаева А.А.

меню подписано в электронном виде