Согласовано | ООО "Комфорт" | Согласовано

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

Поматилов С. С. | Меню на 6 ноября 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							
1,64	5,00	9,55	87,43	7/17	Закуска огурец солёный	30	18,56
11,50	11,63	12,10	198,45	9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	81,49
3,58	5,80	29,44	152,40	5/75	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	50,97
0,40	0,00	11,30	87,00	11/15	Кисель "Витошка"	200	18,72
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							
3,20	4,00	7,64	69,94	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	100	57,02
7,40	7,77	25,16	273,50	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
12,60	13,20	16,50	198,45	9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	81,49
3,58	5,80	39,54	152,40	5/75	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	50,97
0,40	0,00	11,30	87,00	11/15	Кисель "Витошка"	200	18,72
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							
14,30	17,10	17,99	298,30	3/9	Запеканка (сырники) творожная	200	123,55
2,16	4,85	16,65	95,22	-	Молоко сгущенное	30	11,86
0,18	0,04	13,75	53,14	11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	8,55
3,30	0,30	23,40	112,00	11/59	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							
3,20	4,00	7,64	69,94	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	100	57,02
7,40	7,77	25,16	273,50	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
12,60	13,20	16,50	198,45	9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	81,49
3,58	5,80	39,54	152,40	5/75	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	50,97
0,40	0,00	11,30	87,00	11/15	Кисель "Витошка"	200	18,72
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							
1,64	5,00	9,55	87,43	7/17	Закуска огурец солёный	30	18,56
11,50	11,63	12,10	198,45	9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	81,49
3,58	5,80	29,44	152,40	5/75	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	50,97
0,40	0,00	11,30	87,00	11/15	Кисель "Витошка"	200	18,72
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							
9,68	7,20	34,64	244,00	-	Булочное изделие в асс.	80	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №7 Суп 1-11 классы							
7,40	7,77	25,16	273,50	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
					Итого за Комплекс		50,00
Комплекс №9 5-11 Обед							
3,20	4,00	7,64	69,94	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	100	57,02
7,40	7,77	25,16	273,50	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	50,00
12,60	13,20	16,50	198,45	9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	81,49
3,58	5,80	39,54	152,40	5/75	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	50,97
0,40	0,00	11,30	87,00	11/15	Кисель "Витошка"	200	18,72
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 №19 (меню свободного выбора)							
15,70	15,70	19,80	289,00	8*52	Бефстроганов из свинины	100	
0,14	0,10	21,64	83,96	11/52	Рис рассыпчатый с овощами	150	
0,40	0,10	21,50	87,00	11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	188,00
					Итого за Комплекс		188,00
Комплекс №20 (меню свободного выбора)							
13,90	12,50	3,80	184,00	8*12	Филе куриное с овощами под сыром	100	
3,50	2,70	22,40	131,00	5*54	Макаронные изделия отварные	150	
0,40	0,10	21,50	87,00	11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	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	3/10	Запеканка творожная без сахара	200	
6,35	5,75	0,35	78,48	11/17-1	Чай "Каркаде" без сахара	200	
10,61	13,17	41,32	321,18	-	Фрукт свежий	130	
4,03	3,19	6,87	68,88	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	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	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	100	
12,44	7,77	55,16	208,00	6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	
14,07	18,98	20,00	321,00	9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	
6,73	7,29	42,44	261,71	5/75	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/1-1	Напиток яблочно-ягодный 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	5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	
7,53	16,04	43,65	344,61	11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	
0,19	0,12	12,26	48,19	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	
0,18	0,04	13,75	53,14	-	Хлеб ржаной	30	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Фрукт свежий	130	176,94
					Итого за Комплекс		176,94
Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)							
1,34	3,03	19,97	104,92	7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	100	
5,31	10,73	16,16	176,44	6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	
14,07	18,98	20,00	321,00	9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	
6,73	7,29	42,44	261,71	5/7-1	Каша рисовая рассыпчатая с овощами с маслом растительным	180	
0,40	0,10	11,30	87,00	11/15	Кисель "Витошка"	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