

## Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

## Гимназия Арт-Этюд

## Директор

Поматилов С. С.

## Меню на 15 января 2026 года\*

Семёнова А.А.

— 5 —

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60

*Итого за Комплекс*

373,79

**Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)**

3,77	9,07	27,43	198,70	3*52	Морковная запеканка с маслом растительным	150	
0,18	0,04	13,75	53,14	11*17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	
3,08	1,20	21,32	107,81	-	Батон пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	150	149,52

*Итого за Комплекс*

149,52

**Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)**

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	

*Итого за Комплекс*

224,27

**Полдник**

11,18	15,30	1,15	174,40	4*57	Запеканка картофельная с мясом	200	
6,96	9,04	34,80	248,00	2*61	Напиток из черноплодной рябины	200	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
							128,00

*Итого за Комплекс*

128,00

**Комплекс №1 Альтернативное меню**

9,60	9,30	20,10	183,00	3*8	Запеканка морковная без яйца	120	
2,16	2,55	16,65	98,19	12*59	Молоко сгущенное	30	
0,20	0,00	13,70	53,00	11*17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	
15,40	6,00	100,20	540,00	-	Батон пшеничный	40	
0,40	0,20	9,80	42,60	-	Яблоко	130	149,52

*Итого за Комплекс*

149,52

**Комплекс №2 Альтернативное меню**

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками без картофеля	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	

*Итого за Комплекс*

224,27

**Комплекс №12 5-11 классы**

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
1,32	0,24	8,34	38,68	-	Хлеб вит. ржаной	20	207,36

*Итого за Комплекс*

207,36

**ГПД СВО**

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	130,88

*Итого за Комплекс*

130,88

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

## МАОУ СОШ № 17

## Меню на 15 января 2026 года\*

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 17

Нестерова Л.А.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<b>Обед</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							373,79

**Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы**
**Завтрак**

21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	98,18
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	180	36,77
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91

**Обед**

1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50

**Итого за Комплекс** 442,34

**Комплекс №5 5-11 классы**

0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60

**Итого за Комплекс** 176,94

**Комплекс №6 Булочка 1-11 классы**

8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	50,00
					<b>Итого за Комплекс</b>		50,00

**Комплекс №7 Суп 1-11 классы**

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
					<b>Итого за Комплекс</b>		50,00

**Комплекс №9 5-11 Обед**

1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50

**Итого за Комплекс** 265,40

**Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)**

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	149,52
					<b>Итого за Комплекс</b>		149,52

**Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)**

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Филе куриное отварное	100	
7,80	4,10	34,20	251,93	5*78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	149,52

**Итого за Комплекс** 149,52

**Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)**

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
23,89	9,33	47,39	359,53	8/81	Гречка по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодной рябины без сахара	200	

2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
							224,27
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
							224,27
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №10 Суп 1-11 классы</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							72,24
<b>Комплекс №11 Булочка 1-11 классы</b>							
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	50,00
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
<i>Итого за Комплекс</i>							65,04
<b>ГПД СВО</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	130,88
<i>Итого за Комплекс</i>							130,88

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Кузин Е.Е.

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

## МАОУ СОШ № 19

Директор МАОУ СОШ № 19

Поматилов С. С.

## Меню на 15 января 2026 года\*

Белова С.А.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<b>Обед</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							373,79

**Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы**
**Завтрак**

21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	98,18
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	180	36,77
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91

**Обед**

1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50

**Итого за Комплекс** 442,34

**Комплекс №5 5-11 классы**

0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60

**Итого за Комплекс** 176,94

**Комплекс №6 Булочка 1-11 классы**

8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	50,00
					<b>Итого за Комплекс</b>		50,00

**Комплекс №7 Суп 1-11 классы**

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
					<b>Итого за Комплекс</b>		50,00

**Комплекс №9 5-11 Обед**

1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50

**Итого за Комплекс** 265,40

**Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)**

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	149,52
					<b>Итого за Комплекс</b>		149,52

**Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)**

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Филе куриное отварное	100	
7,80	4,10	34,20	251,93	5*78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	149,52

**Итого за Комплекс** 149,52

**Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)**

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
23,89	9,33	47,39	359,53	8/81	Гречка по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодной рябины без сахара	200	

2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
							224,27
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
							224,27
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №13 ГПД с супом и булочкой</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	45	4,11
2,97	0,54	15,03	86,85	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочное изделие в асс.	100	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							235,00
<b>ГПД СВО</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	130,88
<i>Итого за Комплекс</i>							130,88

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Ветрова И.В.

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

## МАОУ СОШ № 64

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 64

## Меню на 15 января 2026 года\*

Бурляева Н.Н.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<b>Обед</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							373,79

**Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы**
**Завтрак**

21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	98,18
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	180	36,77
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91

**Обед**

1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50

**Итого за Комплекс**

442,34

**Комплекс №5 5-11 классы**

0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60

**Итого за Комплекс**

176,94

**Комплекс №6 Булочка 1-11 классы**

8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочное изделие в асс.	100	50,00
					<b>Итого за Комплекс</b>		50,00

**Комплекс №7 Суп 1-11 классы**

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
					<b>Итого за Комплекс</b>		50,00

**Комплекс №9 5-11 Обед**

1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50

**Итого за Комплекс**

265,40

**Комплекс №8 Напиток 1-11 классы**

5,28	11,09	47,35	310,29	13*13	Напиток в ассортименте	200	10,00
					<b>Итого за Комплекс</b>		10,00

**Комплекс №16 1-4 классы 2 смены**

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60

**Итого за Комплекс**

224,27

**ГПД СВО**

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	130,88

**Итого за Комплекс**

130,88

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

## МАОУ СОШ № 85

Согласовано

## Меню на 15 января 2026 года\*

Ващук Н.А.

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд		Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры						
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошок консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<b>Обед</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							373,79

**Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы**
**Завтрак**

21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	98,18
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	180	36,77
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91

**Обед**

1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50

**Итого за Комплекс** 442,34

**Комплекс №5 5-11 классы**

0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60

**Итого за Комплекс** 176,94

**Комплекс №6 Булочка 1-11 классы**

8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	50,00
					<b>Итого за Комплекс</b>		50,00

**Комплекс №7 Суп 1-11 классы**

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
					<b>Итого за Комплекс</b>		50,00

**Комплекс №9 5-11 Обед**

1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50

**Итого за Комплекс** 265,40

**Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)**

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	149,52
					<b>Итого за Комплекс</b>		149,52

**Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)**

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Филе куриное отварное	100	
7,80	4,10	34,20	251,93	5*78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	149,52

**Итого за Комплекс** 149,52

**Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)**

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
23,89	9,33	47,39	359,53	8/81	Гречка по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодной рябины без сахара	200	

2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	224,27
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	224,27
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №10 Полдник</b>							
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	50,00
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
<i>Итого за Комплекс</i>							65,04
<b>ГПД СВО</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	130,88
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							130,88

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Зарипова А.А.

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 15 января 2026 года\*

Чудинова С.С.!

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд		Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры			Углеводы			
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
<b>Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	120	98,18
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	180	36,77
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<i>Итого за Комплекс</i>							442,34
<b>Обед</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №5 5-11 классы</b>							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №6 Булочка 1-11 классы</b>							
7,78	3,92	28,62	180,85	13*56	Булочное изделие в асс.	70	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
<b>Комплекс №7 Суп 1-11 классы</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
<b>Комплекс №9 5-11 Обед</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
<b>Комплекс №7 (свободный выбор)</b>							
18,30	5,40	3,00	134,00	9*10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	100	
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	150	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	199,00
<i>Итого за Комплекс</i>							199,00
<b>Комплекс №8 (свободный выбор)</b>							
15,70	15,70	19,80	289,00	11*14	Мясо по-французски с картофелем	250	

0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	199,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		199,00
<b>Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	180	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	
					<i>Итого за Комплекс</i>		176,94
<b>Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
14,07	18,98	20,00	321,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	100	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодой рябины без сахара	180	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. ржаной	50	
					<i>Итого за Комплекс</i>		265,40
<b>Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)</b>							
15,55	18,69	44,29	174,10	9/10	Филе куриное отварное	100	
3,10	4,30	25,00	173,80	5*78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	180	
0,24	0,05	14,07	55,61	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Хлеб вит. ржаной	20	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Батон пшеничный витаминизированный	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	
					<i>Итого за Комплекс</i>		176,94
<b>Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	50	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	50	
					<i>Итого за Комплекс</i>		265,40

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Сажаева А.А.

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 109

Директор МАОУ лицей № 109

Поматилов С. С.

Меню на 15 января 2026 года\*

Чудинова С.С.1

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры					
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>						
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130
<i>Итого за Комплекс</i>						149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>						
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40
<i>Итого за Комплекс</i>						224,27
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>						
<b>Завтрак</b>						
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130
<b>Обед</b>						
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40
<i>Итого за Комплекс</i>						373,79
<b>Комплекс №6 Булочка 1-11 классы</b>						
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100
<i>Итого за Комплекс</i>						50,00
<b>Комплекс №7 Суп 1-11 классы</b>						
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250
<i>Итого за Комплекс</i>						50,00
<b>Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>						
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130
<i>Итого за Комплекс</i>						149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)</b>						
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Филе куриное отварное	100
7,80	4,10	34,20	251,93	5*78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130
<i>Итого за Комплекс</i>						149,52
<b>Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>						
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250
23,89	9,33	47,39	359,53	8/81	Гречка по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200

0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодой рябины без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
							224,27
					<i>Итого за Комплекс</i>		224,27
<b>Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
							224,27
					<i>Итого за Комплекс</i>		224,27
<b>Комплекс №10 ГПД (булочка + чай)</b>							
7,78	3,92	28,62	180,85	13*56	Булочное изделие в асс.	70	50,00
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
					<i>Итого за Комплекс</i>		65,04
<b>Комплекс №16 Обед за родительскую плату (2 смена, 1-4 классы)</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
					<i>Итого за Комплекс</i>		224,27
<b>ГПД СВО</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	130,88
					<i>Итого за Комплекс</i>		130,88

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Давтян Н. Г.

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 181

Меню на 15 января 2026 года\*

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 181

Корнильцева М.С.

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд		Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры			Углеводы			
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошок консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернолобой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернолобой рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
<b>Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикаде из филе грудки в сметанном соусе	120	98,18
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	180	36,77
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<i>Итого за Комплекс</i>							442,34
<b>Обед</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернолобой рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №5 5-11 классы</b>							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошок консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернолобой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №6 Булочка 1-11 классы</b>							
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
<b>Комплекс №7 Суп 1-11 классы</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00
<b>Комплекс №9 5-11 Обед</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернолобой рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
<b>Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикаде из филе грудки в сметанном соусе	120	
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	180	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,40	0,20	9,80	42,60	16*2	Яблоко	130	
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94

<b>Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>								
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100		265,40
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250		
14,07	18,98	20,00	321,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	100		
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодой рябины без сахара	180		
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. пшеничный	50		
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. ржаной	50		
<i>Итого за Комплекс</i>								265,40
<b>Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)</b>								
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120		176,94
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	180		
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200		
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20		
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40		
0,40	0,20	9,80	42,60	16*2	Яблоко	130		
<i>Итого за Комплекс</i>								176,94
<b>Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)</b>								
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100		265,40
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250		
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250		
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200		
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	50		
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	50		
<i>Итого за Комплекс</i>								265,40
<b>Комплекс №8 1-11 классы</b>								
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250		50,00
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100		50,00
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200		15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40		3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40		3,60
<i>Итого за Комплекс</i>								122,24

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Андреева Л. В.

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С. С.

ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 181

Меню на 15 января 2026 года\*

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 181

Корнильцева М.С.

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	
Белки	Жиры						
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<i>Итого за Комплекс</i>						149,52	
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>						224,27	
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<b>Обед</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>						373,79	
<b>Комплекс №6 Булочка 1-11 классы</b>							
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>						50,00	
<b>Комплекс №7 Суп 1-11 классы</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>						50,00	
<b>Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	
<i>Итого за Комплекс</i>						149,52	
<b>Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Филе куриное отварное	100	
7,80	4,10	34,20	251,93	5*78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	
<i>Итого за Комплекс</i>						149,52	
<b>Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	
23,89	9,33	47,39	359,53	8/81	Гречка по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодой рябины без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
							224,27
					<i>Итого за Комплекс</i>		224,27
<b>Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
							224,27
					<i>Итого за Комплекс</i>		224,27
<b>Комплекс №8 1-11 классы</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	50,00
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	50,00
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
					<i>Итого за Комплекс</i>		122,24
<b>ГПД СВО</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей	200	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	
					<i>Итого за Комплекс</i>		220,51

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Сыскова А.Р.

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

## МАОУ Гимназия № 5

Директор МАОУ Гимназия № 5

Поматилов С. С.

## Меню на 15 января 2026 года\*

Сорокина А.Ф.

Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы							Итого за Комплекс	265,40
<b>Завтрак</b>								
21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	98,18	
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	180	36,77	
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18	
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10	
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80	
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91	

Обед							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50

8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	50,00
					<i>Итого за Каштанка</i>		50,00

Итого за Комплекс	50,00						
<b>Комплекс №7 Суп 1-11 классы</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00

							Итого за Комплекс		50,00
<b>Комплекс суп 185</b>									
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65		Суп-пюре из разных овощей с гренками		250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26		Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к		200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5		Напиток из черноплодной рябины		200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-		Хлеб вит. пшеничный		45	4,11
2,97	0,54	15,03	86,85	-		Хлеб вит. ржаной		40	3,60
						Итого за Комплекс			185,00

Комплекс выпечка 185							
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	45	4,11
2,97	0,54	15,03	86,85	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочное изделие в асс.	100	50,00
					Итого за Комплекс		185,00

ГПД СВО

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	

*Итого за Комплекс*

130,88

**Комплекс №1 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)**

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	180	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	

*Итого за Комплекс*

176,94

**Комплекс №2 5-11 классы (меню для детей с сахарным диабетом)**

1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
14,07	18,98	20,00	321,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	100	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодной рябины без сахара	180	
3,30	0,60	20,85	96,69	-	Хлеб вит. пшеничный	50	

*Итого за Комплекс*

265,40

**Комплекс №1 5-11 классы (безмолочное меню)**

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	180	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	

*Итого за Комплекс*

176,94

**Комплекс №2 5-11 классы (безмолочное меню)**

1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	50	

*Итого за Комплекс*

265,40

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ Гимназия № 5

Директор МАОУ Гимназия № 5

Поматилов С. С.

## Меню на 15 января 2026 года\*

Сорокина А.Ф.

Пищевые вещества			Ккал	№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<b>Обед</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							373,79
<b>Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	149,52
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Филе куриное отварное	100	
7,80	4,10	34,20	251,93	5*78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
23,89	9,33	47,39	359,53	8/81	Гречка по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодой рябины без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52

2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
							224,27
					<i>Итого за Комплекс</i>		224,27
<b>Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
							224,27
					<i>Итого за Комплекс</i>		224,27
<b>ГПД СВО</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	130,88
					<i>Итого за Комплекс</i>		130,88

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 55

Директор МАОУ СОШ № 55

Поматилов С. С.

Меню на 15 января 2026 года\*

Шаерман Л.В.

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд		Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры			Углеводы			
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<b>Обед</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							373,79
<b>Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	98,18
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	180	36,77
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<b>Обед</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63

0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							442,34

#### Комплекс №5 5-11 классы

0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94

#### Комплекс №6 Булочка 1-11 классы

8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00

#### Комплекс №7 Суп 1-11 классы

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
<i>Итого за Комплекс</i>							50,00

#### Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	90	149,52
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52

#### Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Филе куриное отварное	100	149,52
7,80	4,10	34,20	251,93	5*78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52

#### Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	224,27
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
23,89	9,33	47,39	359,53	8/81	Гречка по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодой рябины без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27

#### Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	224,27
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27

#### ГПД СВО

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	130,88
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	
<i>Итого за Комплекс</i>							130,88

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МАОУ СОШ № 154

Директор МАОУ СОШ № 154

Поматилов С. С.

Меню на 15 января 2026 года\*

Валамина О.В.

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК		Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры						
<b>Комплекс №1 1-4 классы 1 смена</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернoplодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №2 5-11 классы 1 смена</b>							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернoplодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №2 5-11 классы 2 смена</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернoplодой рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							265,40
<b>Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<i>Итого за Комплекс</i>							373,79
<b>Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы</b>							
<b>Завтрак</b>							
21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	120	98,18
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами	180	36,77
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный	20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной	20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко	130	29,91
<i>Итого за Комплекс</i>							373,79
<b>Обед</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернoplодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							373,79
<b>Обед</b>							
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из чернoplодой рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50

3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50
<i>Итого за Комплекс</i>							442,34
<b>Комплекс №5 5-11 классы</b>							
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60
<i>Итого за Комплекс</i>							176,94
<b>Комплекс №6 Булочка 1-11 классы</b>							
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	80	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00
<b>Комплекс №7 Суп 1-11 классы</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	42,00
<i>Итого за Комплекс</i>							42,00
<b>Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	149,52
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Филе куриное отварное	100	
7,80	4,10	34,20	251,93	5*78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	149,52
<i>Итого за Комплекс</i>							149,52
<b>Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
23,89	9,33	47,39	359,53	8/81	Гречка по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодой рябины без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	224,27
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)</b>							
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	224,27
<i>Итого за Комплекс</i>							224,27
<b>ГПД СВО</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	130,88
<i>Итого за Комплекс</i>							130,88
<b>Комплекс №1 1-4 классы 2 смена</b>							
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	35	3,11
<i>Итого за Комплекс</i>							184,00
<b>Комплекс №11 Булочка 1-11 классы</b>							
8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	80	42,00
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
<i>Итого за Комплекс</i>							57,04

Согласовано

ООО "Комфорт"

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

МБОУ гимназия №161

Директор МБОУ №161

Поматилов С. С.

Меню на 15 января 2026 года\*

Белоцерковская А.Р.

Пищевые вещества		Ккал	№ ТТК	Наименование блюд			Выход, г	Цена, руб
Белки	Жиры			Комплекс №1 1-4 классы 1 смена				
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе		90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами		150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром		200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный		20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной		20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко		130	29,91
Итого за Комплекс								149,52
Комплекс №1 1-4 классы 2 смена								
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом		80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками		250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к		200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины		200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный		40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной		40	3,60
Итого за Комплекс								224,27
Комплекс №2 5-11 классы 1 смена								
0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный		30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к		250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины		200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный		40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной		40	3,60
Итого за Комплекс								176,94
Комплекс №2 5-11 классы 2 смена								
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом		100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками		250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к		250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины		200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный		50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной		50	4,50
Итого за Комплекс								265,40
Комплекс №3 Двухразовое питание 1-4 классы								
Завтрак								
16,47	4,86	2,70	120,60	9*10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе		90	76,89
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами		150	30,64
0,20	0,10	9,40	38,00	11*18	Чай с малиной и сахаром		200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный		20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной		20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко		130	29,91
Обед								
1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом		80	39,78
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками		250	50,00
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к		200	112,25
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодной рябины		200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный		40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной		40	3,60
Итого за Комплекс								373,79
Комплекс №4 Двухразовое питание 5-11 классы								
Завтрак								
21,96	6,48	3,60	160,80	9*10	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе		120	98,18
6,63	9,76	45,60	268,40	5*78	Булгур с овощами		180	36,77
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром		200	8,18
1,54	0,60	10,02	54,00	-	Батон пшеничный		20	2,10
1,32	0,24	6,68	38,60	-	Хлеб вит. ржаной		20	1,80
0,52	0,26	12,74	55,38	16*2	Яблоко		130	29,91
Обед								
1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом		100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками		250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к		250	141,63

0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50

*Итого за Комплекс* 442,34

#### Комплекс №5 5-11 классы

0,91	1,23	3,35	25,26	7*52	Горошек консервированный	30	13,07
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	3,60
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	3,60

*Итого за Комплекс* 176,94

#### Комплекс №6 Булочка 1-11 классы

8,60	11,90	54,30	364,00	13*16	Булочка с маком	100	50,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		50,00

#### Комплекс №7 Суп 1-11 классы

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
					<i>Итого за Комплекс</i>		50,00

#### Комплекс №9 5-11 Обед

1,74	8,91	11,09	131,52	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	49,73
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	50,00
14,07	19,80	20,00	351,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	141,63
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	15,04
3,30	0,30	23,40	112,00	-	Хлеб вит. пшеничный	50	4,50
3,30	0,60	16,70	96,50	-	Хлеб вит. ржаной	50	4,50

*Итого за Комплекс* 265,40

#### Комплекс №1 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	
7,80	8,10	34,20	251,93	5*78	Булгур с овощами	150	
7,80	8,10	34,20	251,93	11*75	Чай с малиной без сахара	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Хлеб вит. ржаной	40	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	149,52

*Итого за Комплекс* 149,52

#### Комплекс №1 1-4 классы (безмолочное меню)

15,55	18,69	44,29	406,80	9/10	Филе куриное отварное	100	
7,80	4,10	34,20	251,93	5*78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150	
0,18	0,05	9,63	37,58	11*18	Чай с малиной и сахаром	200	
1,54	0,60	10,66	53,90	-	Батон пшеничный витаминизированный	20	
0,52	0,52	15,08	63,28	-	Яблоко	130	149,52

*Итого за Комплекс* 149,52

#### Комплекс №2 1-4 классы (меню для детей с сахарным диабетом)

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
23,89	9,33	47,39	359,53	8/81	Гречка по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	
0,65	0,27	12,03	46,50	11/77	Напиток из черноплодой рябины без сахара	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	224,27

*Итого за Комплекс* 224,27

#### Комплекс №2 1-4 классы (безмолочное меню)

1,33	4,81	7,75	76,75	7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	
4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	
12,67	18,98	16,12	272,00	8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	16,68	77,35	-	Хлеб вит. ржаной	40	224,27

*Итого за Комплекс* 224,27

#### ГПД СВО

4,11	4,77	59,23	143,13	6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	
12,67	18,98	16,12	272,00	8*26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	
0,18	0,07	21,67	83,45	11*5	Напиток из черноплодой рябины	200	
2,64	0,24	18,72	89,60	-	Хлеб вит. пшеничный	40	
2,64	0,48	13,36	77,20	-	Хлеб вит. ржаной	40	130,88

*Итого за Комплекс* 130,88