

Меню на 02.10.2025 **Школа № 104** **(Льготное питание)**

Наименование блюда	Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
--------------------	-------------	--------------	------------	-------	------	--------------

Комплекс 1 Завтрак

№315/596 Л.	Запеканка из творога с рисом с/с мол. сладким	150/30	52.45	330	11.55	13.5	10.19
ТУ 9115-00	Хлебный батон	36	3.29	86.83	3.15	0.8	12
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.71	60	0.07	0.02	15
табл.24/94	Яблоко	125	18.00	58.75	0.5	0.5	24.75
Итого комплекс 1:		541	76.45	535.58			

Комплекс 2 Завтрак

54-23м/330 М.	Биточки руб. из птицы / филе/соус смет.	60/40	41.45	233	6.04	9.33	11.88
304/М.	Рис отварной	180	29.26	251.6	4.379	6.44	44.015
71 / М	Огурец свеж.	60	11.36	17.82	0.42	0.06	0.42
ТУ9115-00	Хлебный батон	33	3.04	70.1	2.7	0.69	10.1
375,376/М.	Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
Итого комплекс 2:		580	90.13	634.52			

Комплекс 3 Обед

88 М	Щи из св. капусты с картофелем	200	11.88	71.8	1.41	3.96	12.32
278/331 М	Тефтели мясные/ соус см.том/(1 вар.)	60/30	36.05	222.5	11.2	14.7	6.6
310 М	Картофель отварной	150	29.66	148	5.86	4.32	28.01
71 / М	Огурец свеж.	60	11.36	17.82	0.42	0.06	0.42
ту9115-001	Хлебный батон	53	4.85	116.9	3.78	1.09	16.5
Гост	Хлеб /йодир./	20	1.99	48.616	1.54	0.16	10.28
58161-201	ржано-пшеничный						
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	23.88
Итого комплекс 3:		773	107.03	740.236			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

Меню на 02.10.2025 **Школа № 104** **(Льготное питание ОБЗ)**

Наименование блюда	Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
--------------------	-------------	--------------	------------	-------	------	--------------

Комплекс 5 Завтрак

№315/596 Л.	Запеканка из творога с рисом с/с мол. сладким	150/30	52.45	330	11.55	13.5	10.19
ТУ 9115-00	Хлебный батон	36	3.29	86.83	3.15	0.8	12
375,376/М/табл.24/94	Чай с сахаром	200	2.71	60	0.07	0.02	15
	Яблоко	125	18.00	58.75	0.5	0.5	24.75
Итого комплекс 5:		541	76.45	535.58			

Комплекс 6 Обед

88 М	Щи из св. капусты с картофелем	200	11.88	71.8	1.41	3.96	12.32
278/331 М	Тефтели мясные/ соус см.том/(1 вар.)	60/30	36.05	222.5	11.2	14.7	6.6
310 М	Картофель отварной	150	29.66	148	5.86	4.32	28.01
71 / М	Огурец свеж.	60	11.36	17.82	0.42	0.06	0.42
ту9115-001	Хлебный батон	53	4.85	116.9	3.78	1.09	16.5
Гост	Хлеб /йодир./	20	1.99	48.616	1.54	0.16	10.28
58161-201	ржано-пшеничный						
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	23.88
Итого комплекс 6:		773	107.03	740.236			

Комплекс 7 Завтрак

54-23м/330 М.	Биточки руб. из птицы / филе/соус смет.	60/40	41.45	233	6.04	9.33	11.88
304/М.	Рис отварной	180	29.26	251.6	4.379	6.44	44.015
71 / М	Огурец свеж.	60	11.36	17.82	0.42	0.06	0.42
ТУ9115-00	Хлебный батон	33	3.04	70.1	2.7	0.69	10.1
375,376/М.	Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
Итого комплекс 7:		580	90.13	634.52			

Комплекс 8 Обед

88/17М.	Щи из св. капусты с картофелем	250	14.85	89.75	2	4.3	10
№278 .331 сб.М.	Тефтели мясные/соус см.том./ (1 вариант)	60/40	38.06	222.5	11.2	16.7	6.6
518/2004	Картофель отварной	180	35.69	199.8	3.6	7.38	29.16
71 М	Помидор св.	50	10.62	12	0.55	10	0.7
ту9115-001	Хлебный батон	43	3.97	100.1	3.2	0.92	13.01
Гост	Хлеб /йодир./	20	1.99	48.616	1.54	0.16	10.28
58161-201	ржано-пшеничный						
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	23.88
766/2004	Сдоба обыкновенная	50	9.76	157	3.8	3.1	28.2
Итого комплекс 8:		893	126.18	944.366			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

Меню на 02.10.2025
Школа № 104

"Согласовано"
Директор
Подпись: *В.А. Рублева*
ФИО

Наименование блюда	Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
--------------------	-------------	--------------	------------	-------	------	--------------

Холодные блюда

№6/Л.	Б-д с колб." Сервелат Финский"...	20/25	25.03	139.5	4.77	7.43	13.34
5/294 М.	Бутерброд с котлетой из птицы /лист салата/...	190/1	66.61	362	19.44	11.72	44.46
95,612 /Л.	Рыба жарен. под маринад. минтай / филе/...	50/50	33.09	173	5.8	8.3	14.83
№250 Л	Кабачки жареные /смет./зел./...	100/10/1	46.35	110	1.3	7.7	8.5
76/Л.	Икра баклажанная/зел./...	100/1	33.48	90	18	5.2	8.3
75 /М.	Икра свекольная /зел. лист сал./...	100/1/1	18.54	13.93	2.4	7.6	13
№ 24 М.	Салат из свежих помидоров и огурцов зел.л. салата...	100/1	31.32	70.07	0.964	6.076	3.464
67/ М.	Винегрет овощ./зел. гор., лист сал.,зел./...	100/1/1	20.98	125.1	1.4	10.1	7.29
47/М	Салат из кв.капусты /зел.лис. сал./...	100/1/1	23.25	84	1.3	5	8
338 М.	Нектарин...	100	30.00	45	0.78	3	9.5
338 М.	Виноград свеж....	100	34.32	72	0.6	0.6	15.4
338 /М	Яблоко...	100	14.40	47	0.4	0.4	9.8
674 /Л.	Яблоки печеные...	75	16.56	120.7	0.22	0.15	30.1
629/Л.	Лимон с сахаром...	30/10	10.98	67.6	8.26	0.04	15.48

Первые блюда

88/17М.	Щи из св. капусты с картофелем....	250	14.85	89.75	2	4.3	10
---------	------------------------------------	-----	-------	-------	---	-----	----

Вторые блюда

377/04 Л.	Рыба жареная горбуша /филе/...	100	103.08	160	9.3	6.8	14.2
6/9/22 Акт конт. пр.	Люля из птицы /филе/...	100/20/5	75.22	248	15	14.2	14.4
№486/Л.	Голубцы /соус смет. томат./...	85/50	91.05	162	10.7	9.59	8.71
Акт отрабо. 07.09.2022г	Отбивная нат.школьная с сыр из ф.птицы/помид./...	110	123.83	252.2	24.2	23.8	14
№392/М.	Пельмени отв. со сметаной...	200/20	104.01	352	19.6	13	37.2
381/1994	Котлета отбивная свин./косточ./...	77/20	87.87	492.8	14.5	43.6	10.24
№254 сб 2004	Тыква с яблоками жареная...	105	40.24	108	1.1	6.4	115

Диетические

395 М.	Вареники с творожным фаршем с маслом...	180/5	68.80	368	21.59	12.41	42.43
411/Л.	Мясо отварное /говядина/...	50	113.25	88.5	15.65	2.95	
129 сб 17 М.	Капуста цветная отварная с маслом...	100/5/1	69.28	44	1.42	3.36	2.11

Гарниры

304 М.	Рис отварной...	150	24.31	209.7	3.65	5.37	36.68
310 М	Картофель отварной...	150	29.66	148	5.86	4.32	28.01

Мучные изделия

398 /М.	Блинчики с фруктовым фаршем с маслом...	110/5	63.63	384	4.4	8.47	64.2
---------	---	-------	-------	-----	-----	------	------

№413/М. 747/ Л.	Пирог школьная... Сосиска запеч. в тесте...	100 55/50	54.21 49.78	299 228	9.89 9.6	16.25 13.84	28.3 26.9
№850 сб.1997г. 418 сб2017г.М	Хачапури имеретинские... Слойка с конфитюром...	75 100	61.14 28.11	346 333.3	13.9 3.17	28.17 11.79	36.78 50.72
Акт конт. пр. 05.10.23 г.	Слойка с молоком сгущенным вареным/ шоколад.кокос/...	110	42.95	357	7.59	10.27	58.62
Акт конт. пр. 05.10.2	Слойка с маковой начинкой...	120	34.36	333.3	3.17	11.79	50.72
№408.471/ 17 М.	Пирожки печ. из прес.сл. теста с вишневым фаршем...	75	48.63	88	2.42	1.08	17.11
ТТК № 3 774/Л.	Булочка с сыром... Булочка сдобная с помадой /ванильной/...	60 100	17.56 24.19	218 340	5.48 7.3	6.52 8.8	34.4 57.9
766/Л. №738.758/ Л.	Сдоба обыкновенная... Пирожок печен.с капустой...	100 60	19.52 16.64	262 132	7.76 3.9	4.72 3.26	47.1 20.76
№405.470, 406/М.	Пирожок печ. сд. с яблоками...	100	19.75	92	1.82	2.04	16.62
№687/ 685/фарш	Пирожок печеный с мясом...	60	42.58	172	8.43	6.22	20.35
741/764/Л.	Ватрушка с творогом...	75	32.62	202	9.22	5.48	29.18
№793Л.	Кекс столичный...	75	57.93	323	4.57	13.84	43.06
№572 /1973	Сочни из песочного теста...	55	27.30	201	9.7	21.34	20.9
700 сб 199 Гост31806-	Пирог с повидлом... Корж /п/ф/...	500 100	149.90 42.40	1609 286	33.13 4.89	61.33 8.43	264 47.68
Акт конр.прора	Круассан с ветчиной и сыром...	145	103.97	388	15.62	12.28	53.5
Гост 31806-201	Слойка с фруктовой начинкой...	90	62.40	286	7.6	3.7	53.5
Гост 58161-201	Хлеб /йодир./ ржано-пшеничный...	20	1.99	48.616	1.54	0.16	10.28
ту9115-001	Хлебный батон...	50	4.56	116.9	3.78	1.09	16.5

Напитки

491/П.	Компот из ягод заморожен....	200	11.24	114.6	0.16	0.16	23.88
375,376/М/	Чай с сахаром...	200	2.71	60	0.07	0.02	15
375,376/М.	Чай с лимоном...	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
	Чай черный классический 2 гр./ пакет/с сах....	200/15	8.81	60	0.07	0.02	15
	Чай зеленый 2 гр с сах. / пакет/...	200/15	11.05	60	0.07	0.02	15
	Чай фруктовый 2 гр с сах. / пакет/...	200/15	8.81	60			
	Чай черный с Бергамотом 2 гр.с сах....	200/15	8.81	60	0.07	0.02	15

Сладкие кондитерские изделия

Жевательный Мармелад в ассорт.30г 1/90...	1 шт	17.50					
---	------	-------	--	--	--	--	--

Напитки и соки

Гост. 28188-201	Вода питьевая 0,5 без/газа...	1шт.	36.25				
707/ Л.	Сок фруктовый "Мой" 0,200...	200	35.00	88			
	Напиток "Free Fruit" 0,2 пэт в ассортименте...	1 шт.	43.75				
	Коктейль молочный "АВИШКА" ультрапаст. 0,2 л в ассортименте...	1 шт.	57.50	162.5	5.6	5	24
	Напиток не газ. "Сенежская" в ассорт. 0,44 *...	1 шт	49.75	15			4.5

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав.производством