



Меню на 12.11.2025
Школа № 104
(Комплексное питание)

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

Комплекс 1 Завтрак

54-23м/330 М.	Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет.	60/30	39.54	171	9.04	8.2	10.69
171/302 М	Каша гречневая	150	17.28	203.75	3.6	6.1	21.18
139/М	Капуста тушеная	60	11.32	46.2	1.22	2.21	10.23
ТУ 9115-00	Хлебный батон	36	3.29	86.83	3.15	0.8	12
375,376/М.	Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
Итого комплекс 1:		543	76.45	569.78			

Комплекс 2 Завтрак

54-23м/330 М.	Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет.	60/40	41.45	233	6.04	9.33	11.88
302/М.	Каша гречневая	180	20.73	292.5	10.18	7.34	29.37
54-20зН	Зеленый горошек	40	19.71	16	1.28	0.08	2.64
ТУ 9115-00	Хлебный батон	36	3.22	86.83	3.15	0.8	12
375,376/М.	Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
Итого комплекс 2:		563	90.13	690.33			

Комплекс 3 Обед

103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.42	137	4.9	2.5	26
256/М	Мясо тушеное/ свинина/	45/45	47.91	204.5	9.52	16.55	4.3
171/302 М	Каша ячневая	150	12.94	122.5	4.8	4.4	25.8
149 П	Помидор соленый	60	19.18	32.5	1.5	1.5	3
ту9115-001	Хлебный батон	40	3.61	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						
495 П	Компот из смеси сухофруктов	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
Итого комплекс 3:		810	107.03	778.016			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

Меню на 12.11.2025
Школа № 104
(Комплексное питание)

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

Комплекс 5 Завтрак

54-23м/330 М.	Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет.	60/30	39.54	171	9.04	8.2	10.69
171/302 М	Каша гречневая	150	17.28	203.75	3.6	6.1	21.18
139/М	Капуста тушеная	60	11.32	46.2	1.22	2.21	10.23
ТУ 9115-00	Хлебный батон	36	3.29	86.83	3.15	0.8	12
375,376/М.	Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
Итого комплекс 5:		543	76.45	569.78			

Комплекс 6 Обед

103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.42	137	4.9	2.5	26
256/М	Мясо тушеное/ свинина/	45/45	47.91	204.5	9.52	16.55	4.3
171/302 М	Каша ячневая	150	12.94	122.5	4.8	4.4	25.8
149 П	Помидор соленый	60	19.18	32.5	1.5	1.5	3
ту9115-001	Хлебный батон	40	3.61	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						
495 П	Компот из смеси сухофруктов	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
Итого комплекс 6:		810	107.03	778.016			

Комплекс 7 Завтрак

54-23м/330 М.	Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет.	60/40	41.45	233	6.04	9.33	11.88
302/М.	Каша гречневая	180	20.73	292.5	10.18	7.34	29.37
54-20зН	Зеленый горошек	40	19.71	16	1.28	0.08	2.64
ТУ 9115-00	Хлебный батон	35	3.22	86.83	3.15	0.8	12
375,376/М.	Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
Итого комплекс 7:		562	90.13	690.33			

Комплекс 8 Обед

103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.42	137	4.9	2.5	26
256/М.	Мясо тушеное/ свинина/	50/50	53.18	305	10.58	18.17	7.56
302/ 2017	Каша ячневая	180	15.53	246.4	5.51	8.87	33.7
149 П.	Помидор соленый	40	12.79	7	0.48	0.06	1.02
ту9115-001	Хлебный батон	49	4.49	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						
495 П	Компот из смеси сухофруктов	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
338 /М	Яблоко	100	16.80	47	0.4	0.4	19.8
Итого комплекс 8:		939	126.18	1040.71			

Ген.директор/Технолог  Калькулятор

Зав производством 

Меню на 12.11.2025
Школа № 104



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.	Гамбургер с котлетой из птицы /лист салата/пакет/...	190/1	69.14	362	19.44	11.72	44.46
95,612 /Л.	Рыба жарен. под маринад. минтай / филе/...	50/50	34.37	173	5.8	8.3	14.83
572/2002	Салат овощной с мясом со см./филе сол.ог./...	100/1	41.85	115.3	5.7	6.2	7.48
67/ М.	Винегрет овощ./зел. гор., лист сал./зел./...	100/1/1	23.86	125.1	1.4	10.1	7.29
№ 24 М.	Салат из свежих помидоров и огурцов зел.л. салата...	100/1	37.34	70.07	0.964	6.076	3.464
47/М	Салат из кв.капусты /зел.лис. сал./...	100/1/1	29.27	84	1.3	5	8
57/ Л.	Салат из красной фасоли/ зелень, лук реп./...	100	24.02	98	3.2	7.8	3.2
75 /М.	Икра свекольная /зел. лист сал./...	100/1/1	18.54	13.93	2.4	7.6	13
450/П.	Желе из сока Нектар Вишня...	200	24.60	65.1	2.69	0.04	13.61
450/П.	Желе из сока плодового Нектар Апельсин...	200	24.60	65.1	2.69	0.04	13.61
338 /М	Яблоко...	100	16.80	47	0.4	0.4	19.8
629/Л.	Лимон с сахаром...	30/10	10.98	67.6	8.26	0.04	15.48
674 /Л.	Яблоки печеные...	75	18.43	120.7	0.22	0.15	30.1

Первые блюда

103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./...	250	14.42	137	4.9	2.5	26
--------	------------------------------------	-----	-------	-----	-----	-----	----

Вторые блюда

Акт конт. п	Наггетсы 2 шт....	100	72.31	327	20.7	22.4	10
Акт конт.пр.20.	Котлета нат.рублен.из птицы / филе/...	100	78.16	248	15	14.2	14.4
377/04 Л.	Рыба жареная горбуша /филе/...	100	103.08	160	9.3	6.8	14.2
293 /М.	Птица жареная/ бедро/...	100	71.29	184	24.18	17.09	0.04
№392/М.	Пельмени отв. со сметаной...	200/20	104.01	352	19.6	13	37.2
№253 сб 2004	Тыква жареная /смет./...	80/20	42.62	101	1.6	7.4	6.6

Диетические

256/М.	Мясо тушеное/ свинина/...	50/50	53.18	305	10.58	18.17	7.56
478/Л	Запеканка картоф. с мясом /филе/...	122/2	57.12	465	16.64	20.89	19.8
129 сб 17 М.	Капуста цветная отварная с маслом...	100/5/1	67.68	44	1.42	3.36	2.11
156,385/П	Овощи отварные с рисом припущ./заморож./...	200	53.53	195.8	5.4	5.2	29.6
395 М.	Вареники с Адыг. сыром...	180/5	83.23	368	21.59	12.41	42.43
362Л.	Пудинг из творога со сметаной...	100/20	97.89	237	13.4	10.9	20.7

Гарниры

171/302 М	Каша гречневая...	150	17.28	203.75	3.6	6.1	21.18
171/302 М	Каша ячневая...	150	12.94	122.5	4.8	4.4	25.8
147 /М.	Картофель жаренный в кожуре/пакет/...	150	89.46	306	4.35	15.75	30.3

Мучные изделия

398 /М.	Блинчики с фруктовым фаршем с маслом...	110/5	54.34	384	4.4	8.47	64.2
№537/П./а кт контр.пр-к	Пицца школьная Оригинальная /ветчина/...	110	77.83	241	10.4	10.9	25.4
№413/М. 747/ Л.	Пицца школьная... Сосиска запеч. в тесте...	100 55/50	53.30 49.78	299 228	9.89 9.6	16.25 13.84	28.3 26.9
№850 сб.1997г.	Хачапури имеретинские...	75	58.24	346	13.9	28.17	36.78
418 сб2017г.М	Слойка с конфитюром...	100	28.11	333.3	3.17	11.79	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	49.09	88	2.42	1.08	17.11
774/Л.	Булочка сдобная с помадой /шок. сах./...	100	24.19	340	7.3	8.8	57.9
ТТК № 3 766/Л.	Булочка с сыром...	60	17.12	218	5.48	6.52	34.4
№ 685/98г 5 ч №646	Сдоба обыкновенная...	100	17.87	262	7.76	4.72	47.1
№687/ 685/фарш	Пирожок печеный с курагой...	100	29.90	266.66	11	20	86.6
741/764/Л. №685	Пирожок печеный с мясом...	60	42.58	172	8.43	6.22	20.35
	Ватрушка с творогом...	75	31.08	202	9.22	5.48	29.18
	Пирожок печеный с конфитюром...	75	27.08	253	4.97	9.2	39.6
№793Л.	Кекс столичный...	75	52.31	323	4.57	13.84	43.06
№572 /1973	Сочни из песочного теста...	55	26.36	201	9.7	21.34	20.9
Гост31806- Акт	Корж /заморозка/...	100	42.40	286	4.89	8.43	47.68
контр.прора	Круассан с ветчиной и сыром/пакет/...	145	104.12	388	15.62	12.28	53.5
Гост 31806-201	Слойка с фруктовой начинкой...	90	62.40	286	7.6	3.7	53.5
ту9115-001	Хлебный батон...	50	4.56	116.9	3.78	1.09	16.5
Гост 58161-201	Хлеб /йодир./ ржано-пшеничный...	20	1.99	48.616	1.54	0.16	10.28

Напитки

495 П	Компот из смеси сухофруктов...	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
491/П.	Компот из ягод заморожен.облепихи...	200	12.76	44	0.2	0.1	10.7
375,376/М/ 375,376/М.	Чай с сахаром...	200	2.71	60	0.07	0.02	15
	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

Ген.директор/Технолог



Калькулятор



Зав производством

