



Меню на 02.12.2025 **Школа № 104** **(Комплексное питание)**

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

Комплекс 1 Завтрак

291/М.	Плов из птицы / филе/	50/150	62.10	333.73	10.51	13.95	20.45
54-28 з Н	Свекла отварная дольками	60	7.04	61.9	0.9	0.1	8.2
ту9115-001	Хлебный батон	50	4.60	116.9	3.78	1.09	16.5
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.71	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 1:		510	76.45	572.53			

Комплекс 2 Завтрак

291/М.	Плов из птицы / филе/	50/150	62.10	333.73	10.51	13.95	20.45
таб.24/94	Свекла отварная дольками	50	5.86	59.5	1.15	0.05	0.85
г.							
ТУ9115-00	Хлебный батон	32	2.93	70.1	2.7	0.69	10.1
375,376/М.	Чай с сахаром	180	2.44	60	0.07	0.02	15
338 /М	Яблоко	100	16.80	47	0.4	0.4	19.8
Итого комплекс 2:		562	90.13	570.33			

Комплекс 3 Обед

103 М	Суп карт. с мак. из.-ми /верм./	200	11.53	114.6	2.15	2.27	12.54
229 М	Рыба . тушенная в томате с овощами/минтай/	45/45	29.02	150.5	12.78	16.46	4.42
312 М	Картофельное пюре	150	29.02	137.25	4.06	4.8	22.43
54-28 з Н	Свекла отварная дольками	60	7.04	61.9	0.9	0.1	8.2
ТУ9115-00	Хлебный батон	33	2.97	70.1	2.7	0.69	10.1
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	110	18.48	51.7	0.4	0.44	10.78
Итого комплекс 3:		863	107.03	767.466			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

Меню на 02.12.2025
Школа №104
(Комплексное питание)

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

Комплекс 5 Завтрак

291/М.	Плов из птицы / филе/	50/150	62.10	333.73	10.51	13.95	20.45
54-28 з Н	Свекла отварная дольками	60	7.04	61.9	0.9	0.1	8.2
ту9115-001	Хлебный батон	50	4.60	116.9	3.78	1.09	16.5
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.71	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 5:		510	76.45	572.53			

Комплекс 6 Обед

103 М	Суп карт. с мак. из.-ми /верм./	200	11.53	114.6	2.15	2.27	12.54
229 М	Рыба . тушенная в томате с овощами/минтай/	45/45	29.02	150.5	12.78	16.46	4.42
312 М	Картофельное пюре	150	29.02	137.25	4.06	4.8	22.43
54-28 з Н	Свекла отварная дольками	60	7.04	61.9	0.9	0.1	8.2
ТУ9115-00	Хлебный батон	33	2.97	70.1	2.7	0.69	10.1
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	110	18.48	51.7	0.4	0.44	10.78
Итого комплекс 6:		863	107.03	767.466			

Комплекс 7 Завтрак

291/М.	Плов из птицы / филе/	50/150	62.10	333.73	10.51	13.95	20.45
таб.24/94	Свекла отварная дольками	50	5.86	59.5	1.15	0.05	0.85
г.							
ТУ9115-00	Хлебный батон	32	2.93	70.1	2.7	0.69	10.1
375,376/М.	Чай с сахаром	180	2.44	60	0.07	0.02	15
338 /М	Яблоко	100	16.80	47	0.4	0.4	19.8
Итого комплекс 7:		562	90.13	570.33			

Комплекс 8 Обед

103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.42	137	4.9	2.5	26
388 сб	Котлета рыбная /	100	38.90	196	12	8.8	15.2
2004г.	минтай/						
312/М.	Картофельное пюре	180	34.82	188.4	3.67	5.76	24.516
54-28 з Н	Свекла отварная дольками	60	7.04	61.9	0.9	0.1	8.2
ТУ9115-00	Хлебный батон	28	2.57	70.1	2.7	0.69	10.1
Гост	Хлеб /йодир./	20	1.99	48.616	1.54	0.16	10.28
58161-201	ржано-пшеничный						
495 П.	Компот из смеси сухофруктов	180	6.28	119.52	0.594	0.081	18.8
338/М.	Яблоко	120	20.16	56.4	0.48	0.48	11.75
Итого комплекс 8:		938	126.18	877.936			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

"Согласовано"

Директор

Подпись

Меню на 02.12.2025 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
67/ М.	Винегрет овощ./зел. гор., лист сал./зел./...	100/1/1	23.86	125.1	1.4	10.1	7.29
572/2002	Салат овощной с мясом /филе сол.ог./...	100/1	41.85	115.3	5.7	6.2	7.48
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
№ 24/М.	Салат из свежих помидоров и огурцов...	100/1/1	25.48	7.07	0.964	6.076	3.464
75 /М.	Икра свекольная /зел. лист сал./...	100/1/1	18.54	13.93	2.4	7.6	13
450/П.	Желе из сока плодового Нектар Апельсин...	200	24.60	65.1	2.69	0.04	13.61
450/452/П.	Желе из молока и сока плодового...	200	33.39	79.1	3.645	0.965	14
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

377/04 Л.	Рыба жареная горбуша /филе/...	100	103.08	160	9.3	6.8	14.2
Акт конт.пр.20.	Котлета нат.рублен.из птицы / филе/...	100	78.16	248	15	14.2	14.4
229 М	Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/...	50/50	32.18	123	8.55	9.2	6.8
388Л.	Котлета рыбная /минтай /...	100	38.69	196	13	8.8	15.2
293 /М.	Птица жареная/ бедро/...	100	71.29	184	24.18	17.09	0.04
Акт кон.прор.о т 07.09.22г.	Отбивная нат.школьная с сыром из птицы/томат/...	110	109.33	103.78	24.2	23.8	14
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	104.01	352	19.6	13	37.2

Диетические

№ 54-3 м-2020	Голубцы Ленивые/ гов./соус см. том....	100/50	69.94	128.4	8.4	7.6	6.4
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
156,385/П	Овощи отварные с рисом припущ./заморож./...	200	53.53	195.8	5.4	5.2	29.6

Гарниры

304 М.	Рис отварной...	150	22.15	209.7	3.65	5.37	36.68
--------	-----------------	-----	-------	-------	------	------	-------

312 М	Картофельное пюре...	150	29.02	137.25	4.06	4.8	22.43
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
№401 /М.	Оладьи со сгущенным молоком...	70/20	48.27	454	12.96	12.48	67.31
№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	60.34	346	13.9	28.17	36.78
418 сб2017г.М	Слойка с конфитюром...	100	28.11	333.3	3.17	11.79	50.72
566/1973	Слойка с марципаном/ помадка шок. сах. /...	100	38.40	426	7.9	10.2	58.6
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
ТТК № 3	Булочка с сыром...	60	17.12	218	5.48	6.52	34.4
766/Л.	Сдоба обыкновенная...	100	17.87	262	7.76	4.72	47.1
774/Л.	Булочка сдобная с помадой /ванильной/...	100	24.19	340	7.3	8.8	57.9
№738.758/ Л.	Пирожок печен.с капустой...	60	14.58	132	3.9	3.26	20.76
№ 685/98г 5 ч №646	Пирожок печеный с курагой...	100	29.90	266.66	11	20	86.6
№687/ 685/фарш	Пирожок печеный с мясом...	60	42.58	172	8.43	6.22	20.35
№405,470, 406/М.	Пирожок печ. сд. с яблоками...	100	20.99	92	1.82	2.04	16.62
741/764/Л. №685	Ватрушка с творогом... Пирожок печеный с конфитюром...	75 75	31.08 27.08	202 253	9.22 4.97	5.48 9.2	29.18 39.6
№793Л. №572 /1973	Кекс столичный... Сочни из песочного теста...	75 55	52.31 26.36	323 201	4.57 9.7	13.84 21.34	43.06 20.9
Гост31806- Акт	Корж... Круассан с ветчиной и сыром/пакет/...	100 145	42.40 104.12	286 388	4.89 15.62	8.43 12.28	47.68 53.5
Гост 31806-201	Слойка с фруктовой начинкой...	90	62.40	286	7.6	3.7	53.5
ту9115-001 Гост	Хлебный батон... Хлеб /йодир./	50 20	4.56 1.99	116.9 48.616	3.78 1.54	1.09 0.16	16.5 10.28
58161-201	ржано-пшеничный...						

Напитки

495 П	Компот из смеси сухофруктов...	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
491/П.	Компот из ягод облепихи заморожен....	200	12.76	44	0.2	0.1	10.7
375,376/М/ 375,376/М.	Чай с сахаром... Чай с лимоном... Чай черный классический 2 гр./ пакет/с сах....	200 200/7 200/15	2.71 5.02 8.81	60 62 60	0.07 0.13 0.07	0.02 0.02 0.02	15 15.2 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