

"Согласовано"



Директор

Подпись

ФИО

*В.А. Рублева*

# Меню на 11.12.2025 Школа № 104 (Комплексное питание)

| Наименование блюда | Выход<br>гр | Цена<br>руб. | ЭЦ<br>ккал | Белки | Жиры | Угле<br>воды |
|--------------------|-------------|--------------|------------|-------|------|--------------|
|--------------------|-------------|--------------|------------|-------|------|--------------|

## Комплекс 1 Завтрак

|                          |                                      |       |       |        |      |       |       |
|--------------------------|--------------------------------------|-------|-------|--------|------|-------|-------|
| 278/331 М                | Тефтели мясные/ соус см.том/(1 вар.) | 60/30 | 36.05 | 222.5  | 9.2  | 11.7  | 14.6  |
| 202/309 /М               | Макароньы отварные                   | 150   | 17.70 | 158.45 | 5.02 | 5.2   | 23.45 |
| 150 П                    | Икра кабачковая                      | 60    | 17.85 | 70.8   | 1.14 | 0.34  | 9.62  |
| ТУ9115-00                | Хлебный батон                        | 26    | 2.41  | 58.45  | 2.25 | 0.575 | 8.75  |
| 375,376/М.               | Чай с сахаром                        | 180   | 2.44  | 60     | 0.07 | 0.02  | 15    |
| <b>Итого комплекс 1:</b> |                                      | 506   | 76.45 | 570.2  |      |       |       |

## Комплекс 2 Завтрак

|                          |                                           |       |       |        |      |      |       |
|--------------------------|-------------------------------------------|-------|-------|--------|------|------|-------|
| №278 .331 сб.М.          | Тефтели мясные/соус см.том./ ( 1 вариант) | 60/40 | 38.06 | 222.5  | 11.2 | 16.7 | 16.6  |
| 202/ М.                  | Макароньы отварные                        | 180   | 21.24 | 202.14 | 6.79 | 5.41 | 31.72 |
| Акт. кон. п              | Кукуруза консервир.                       | 55    | 21.91 | 61.19  | 1.44 | 2.82 | 7.43  |
| ту 9115-00               | Хлебный батон                             | 43    | 3.90  | 108.3  | 3.6  | 0.92 | 13.01 |
| 375,376/М.               | Чай с лимоном                             | 200/7 | 5.02  | 62     | 0.13 | 0.02 | 15.2  |
| <b>Итого комплекс 2:</b> |                                           | 585   | 90.13 | 656.13 |      |      |       |

## Комплекс 3 Обед

|                          |                                 |        |        |         |       |      |       |
|--------------------------|---------------------------------|--------|--------|---------|-------|------|-------|
| 101/М                    | Суп картофельный с крупой /рис/ | 200    | 10.93  | 68.6    | 1.58  | 4.17 | 12.11 |
| 259/М.                   | Жаркое по-домашнему/свин./      | 40/160 | 60.52  | 383.7   | 16.44 | 16.7 | 17.94 |
| 54-27зН                  | Морковь отварная дольками       | 60     | 7.44   | 60.69   | 0.8   | 2    | 4.1   |
| ту 9115-00               | Хлебный батон                   | 44     | 4.01   | 108.3   | 3.6   | 0.92 | 13.01 |
| Гост                     | Хлеб /йодир./                   | 20     | 1.99   | 48.616  | 1.54  | 0.16 | 10.28 |
| 58161-201                | ржано-пшеничный                 |        |        |         |       |      |       |
| 486/ П                   | Компот из свеж. яблок           | 200    | 5.34   | 46      | 0.16  | 0.16 | 20.88 |
| 338 /М                   | Яблоко                          | 100    | 16.80  | 47      | 0.4   | 0.4  | 19.8  |
| <b>Итого комплекс 3:</b> |                                 | 824    | 107.03 | 762.906 |       |      |       |

Ген.директор/Технолог

*Каль*

Калькулятор

*Анна*

Зав производством

*Анна*

"Согласовано"  
Директор  
Подпись: *А.А. Рубинов* Ф.И.О.  
**Меню на 11.12.2025**  
**Школа № 104**  
**(Комплексное питание)**

| Наименование блюда | Выход<br>гр | Цена<br>руб. | ЭЦ<br>ккал | Белки | Жиры | Угле<br>воды |
|--------------------|-------------|--------------|------------|-------|------|--------------|
|--------------------|-------------|--------------|------------|-------|------|--------------|

**Комплекс 5 Завтрак**

|                          |                                      |            |              |              |      |       |       |
|--------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|------|-------|-------|
| 278/331 М                | Тефтели мясные/ соус см.том/(1 вар.) | 60/30      | 36.05        | 222.5        | 9.2  | 11.7  | 14.6  |
| 202/309 /М               | Макароны отварные                    | 150        | 17.70        | 158.45       | 5.02 | 5.2   | 23.45 |
| 150 П                    | Икра кабачковая                      | 60         | 17.85        | 70.8         | 1.14 | 0.34  | 9.62  |
| ТУ9115-00                | Хлебный батон                        | 26         | 2.41         | 58.45        | 2.25 | 0.575 | 8.75  |
| 375,376/М.               | Чай с сахаром                        | 180        | 2.44         | 60           | 0.07 | 0.02  | 15    |
| <b>Итого комплекс 5:</b> |                                      | <b>506</b> | <b>76.45</b> | <b>570.2</b> |      |       |       |

**Комплекс 6 Обед**

|                          |                                 |            |               |                |       |      |       |
|--------------------------|---------------------------------|------------|---------------|----------------|-------|------|-------|
| 101/М                    | Суп картофельный с крупой /рис/ | 200        | 10.93         | 68.6           | 1.58  | 4.17 | 12.11 |
| 259/М.                   | Жаркое по-домашнему/свин./      | 40/160     | 60.52         | 383.7          | 16.44 | 16.7 | 17.94 |
| 54-27зН                  | Морковь отварная дольками       | 60         | 7.44          | 60.69          | 0.8   | 2    | 4.1   |
| ту 9115-00               | Хлебный батон                   | 44         | 4.01          | 108.3          | 3.6   | 0.92 | 13.01 |
| Гост                     | Хлеб /йодир./                   | 20         | 1.99          | 48.616         | 1.54  | 0.16 | 10.28 |
| 58161-201                | ржано-пшеничный                 |            |               |                |       |      |       |
| 486/ П                   | Компот из свеж. яблок           | 200        | 5.34          | 46             | 0.16  | 0.16 | 20.88 |
| 338 /М                   | Яблоко                          | 100        | 16.80         | 47             | 0.4   | 0.4  | 19.8  |
| <b>Итого комплекс 6:</b> |                                 | <b>824</b> | <b>107.03</b> | <b>762.906</b> |       |      |       |

**Комплекс 7 Завтрак**

|                          |                                          |            |              |               |      |      |       |
|--------------------------|------------------------------------------|------------|--------------|---------------|------|------|-------|
| №278 .331 сб.М.          | Тефтели мясные/соус см.том./ (1 вариант) | 60/40      | 38.06        | 222.5         | 11.2 | 16.7 | 16.6  |
| 202/ М.                  | Макароны отварные                        | 180        | 21.24        | 202.14        | 6.79 | 5.41 | 31.72 |
| Акт. кон. п              | Кукуруза консервир.                      | 55         | 21.91        | 61.19         | 1.44 | 2.82 | 7.43  |
| ту 9115-00               | Хлебный батон                            | 43         | 3.90         | 108.3         | 3.6  | 0.92 | 13.01 |
| 375,376/М.               | Чай с лимоном                            | 200/7      | 5.02         | 62            | 0.13 | 0.02 | 15.2  |
| <b>Итого комплекс 7:</b> |                                          | <b>585</b> | <b>90.13</b> | <b>656.13</b> |      |      |       |

**Комплекс 8 Обед**

|                          |                                 |            |               |                |       |      |       |
|--------------------------|---------------------------------|------------|---------------|----------------|-------|------|-------|
| 101М                     | Суп картофельный с крупой /рис/ | 250        | 13.66         | 85.75          | 1.98  | 2.71 | 12.11 |
| 259/М.                   | Жаркое по-домашнему/свин./      | 40/160     | 60.52         | 383.7          | 16.44 | 16.7 | 17.94 |
| 150 П                    | Икра кабачковая                 | 40         | 11.90         | 47.6           | 0.95  | 4.45 | 3.85  |
| ТУ 9115-00               | Хлебный батон                   | 34         | 3.11          | 86.83          | 3.15  | 0.8  | 12    |
| Гост                     | Хлеб /йодир./                   | 20         | 1.99          | 48.616         | 1.54  | 0.16 | 10.28 |
| 58161-201                | ржано-пшеничный                 |            |               |                |       |      |       |
| 707/ Л.                  | Сок фруктовый "Мой" 0,200       | 200        | 35.00         | 88             |       |      |       |
| <b>Итого комплекс 8:</b> |                                 | <b>744</b> | <b>126.18</b> | <b>740.496</b> |       |      |       |

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

**Меню на 11.12.2025**  
**Школа №104**



| Наименование блюда                                                           | Выход<br>гр | Цена<br>руб. | ЭЦ<br>ккал | Белки | Жиры  | Угле<br>воды |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|------------|-------|-------|--------------|
| <b>Холодные блюда</b>                                                        |             |              |            |       |       |              |
| №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           |
| 450/452/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         |
| <b>Первые блюда</b>                                                          |             |              |            |       |       |              |
| 101М Суп картофельный с крупой /рис/...                                      | 250         | 13.66        | 85.75      | 1.98  | 2.71  | 12.11        |
| <b>Вторые блюда</b>                                                          |             |              |            |       |       |              |
| 259/М. Жаркое по-домашнему/свин./...                                         | 40/160      | 60.52        | 383.7      | 16.44 | 16.7  | 17.94        |
| Акт Котлета нат.рублен.из конт.пр.20. 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         |
| №392.М. Пельмени отварные...                                                 | 200/20      | 104.01       | 352        | 19.6  | 13    | 37.2         |
| Акт Отбивная кон.прор.о т 07.09.22г. нат.школьная с сыром из птицы/томат/... | 110         | 109.33       | 103.78     | 24.2  | 23.8  | 14           |
| 293 /М. Птица жареная/ бедро/...                                             | 100         | 71.29        | 184        | 24.18 | 17.09 | 0.04         |
| №254 с6 2004 Тыква с яблоками жареная...                                     | 105         | 40.37        | 108        | 1.1   | 6.4   | 115          |
| <b>Диетические</b>                                                           |             |              |            |       |       |              |
| 411/Л. Мясо отварное /говядина/...                                           | 50          | 113.25       | 88.5       | 15.65 | 2.95  |              |
| № 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        |
| 129 М. Капуста/ цветная/ отварная с маслом...                                | 50/3        | 34.22        | 22         | 0.71  | 1.68  | 1.055        |
| №358/Л. Сырники из тв. сах. смет....                                         | 100/10/20   | 109.48       | 251        | 15.2  | 12.4  | 18.9         |

## Гарниры

|            |                                          |     |       |        |      |       |       |
|------------|------------------------------------------|-----|-------|--------|------|-------|-------|
| 202/309 /М | Макароны отварные...                     | 150 | 17.70 | 158.45 | 5.02 | 5.2   | 23.45 |
| 508/2004   | Каша кукурузная...                       | 150 | 13.46 | 232.8  | 6.33 | 7.51  | 8.24  |
| 147 /М.    | Картофель жаренный в<br>кожуре/пакет/... | 150 | 89.46 | 306    | 4.35 | 15.75 | 30.3  |

## Мучные изделия

|             |                                             |       |        |        |       |       |       |
|-------------|---------------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| №397 /М.    | Блинчики с маслом...                        | 60/3  | 30.00  | 148.8  | 3.18  | 6.06  | 19.8  |
| №537/П./а   | Пицца школьная                              | 110   | 77.83  | 241    | 10.4  | 10.9  | 25.4  |
| кт          | Оригинальная                                |       |        |        |       |       |       |
| контр.пр-к  | /ветчина/...                                |       |        |        |       |       |       |
| №413/М.     | Пицца школьная...                           | 100   | 53.30  | 299    | 9.89  | 16.25 | 28.3  |
| 747/ Л.     | Сосиска запеч. в<br>тесте...                | 55/50 | 49.78  | 228    | 9.6   | 13.84 | 26.9  |
| №850        | Хачапури                                    | 75    | 60.34  | 346    | 13.9  | 28.17 | 36.78 |
| сб.1997г.   | имеретинские...                             |       |        |        |       |       |       |
| 418         | Слойка с                                    | 100   | 28.11  | 333.3  | 3.17  | 11.79 | 50.72 |
| сб2017г.М   | конфитюром...                               |       |        |        |       |       |       |
| Акт конт.   | Слойка с молоком                            | 110   | 42.95  | 357    | 7.59  | 10.27 | 58.62 |
| пр.         | сгущенным вареным/                          |       |        |        |       |       |       |
| 05.10.23 г. | шоколад.кокос/...                           |       |        |        |       |       |       |
| Акт конт.   | Слойка с маковой                            | 120   | 34.36  | 333.3  | 3.17  | 11.79 | 50.72 |
| пр. 05.10.2 | начинкой...                                 |       |        |        |       |       |       |
| №408.471/   | Пирожки печ. из                             | 75    | 49.09  | 88     | 2.42  | 1.08  | 17.11 |
| 17 М.       | прес.сл. теста с<br>вишневым фаршем...      |       |        |        |       |       |       |
| 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<br>помадой /ванильной/... | 100   | 24.19  | 340    | 7.3   | 8.8   | 57.9  |
| №738.758/   | Пирожок печен.с                             | 60    | 14.58  | 132    | 3.9   | 3.26  | 20.76 |
| Л.          | капустой...                                 |       |        |        |       |       |       |
| № 685/98г   | Пирожок печеный с                           | 100   | 29.90  | 266.66 | 11    | 20    | 86.6  |
| 5 ч №646    | курагой...                                  |       |        |        |       |       |       |
| 741/764/Л.  | Ватрушка с творогом...                      | 75    | 31.08  | 202    | 9.22  | 5.48  | 29.18 |
| №687/       | Пирожок печеный с                           | 60    | 42.58  | 172    | 8.43  | 6.22  | 20.35 |
| 685/фарш    | мясом...                                    |       |        |        |       |       |       |
| Гост31806-  | Корж...                                     | 100   | 42.40  | 286    | 4.89  | 8.43  | 47.68 |
| Акт         | Круассан с ветчиной и                       | 145   | 104.12 | 388    | 15.62 | 12.28 | 53.5  |
| контр.прора | сыром/пакет/...                             |       |        |        |       |       |       |
| Гост        | Слойка с фруктовой                          | 90    | 62.40  | 286    | 7.6   | 3.7   | 53.5  |
| 31806-201   | начинкой...                                 |       |        |        |       |       |       |
| ту9115-001  | Хлебный батон...                            | 50    | 4.56   | 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...                          |       |        |        |       |       |       |

## Напитки

|            |                                              |        |       |    |      |      |       |
|------------|----------------------------------------------|--------|-------|----|------|------|-------|
| 486/ П     | Компот из свеж.<br>яблок...                  | 200    | 5.34  | 46 | 0.16 | 0.16 | 20.88 |
| 491/П.     | Компот из ягод<br>облепихи заморожен....     | 200    | 12.76 | 44 | 0.2  | 0.1  | 10.7  |
| 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                                   | 200/15 | 8.81  | 60 | 0.07 | 0.02 | 15    |
|            | классический 2 гр./<br>пакет/с сах....       |        |       |    |      |      |       |
|            | Чай зеленый 2 гр с<br>сах. / пакет/...       | 200/15 | 11.05 | 60 | 0.07 | 0.02 | 15    |
|            | Чай фруктовый 2 гр с<br>сах. / пакет/...     | 200/15 | 8.81  | 60 |      |      |       |
|            | Чай черный с<br>Бергамотом 2 гр.с<br>сах.... | 200/15 | 8.81  | 60 | 0.07 | 0.02 | 15    |

Ген.директор/Технолог



Калькулятор



Зав производством

