

"Согласовано"

Директор

Подпись

ФИО

Меню на 30.12.2025 **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	10.514	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	10.514	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 . тушеная 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 

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

Меню на 30.12.2025
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	10.514	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	10.514	13.95	20.45
таб.24/94	Свекла отварная	50	5.86	59.5	1.15	0.05	0.85
г.	дольками						
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 2004г.	Котлета рыбная / минтай/	100	38.90	196	12	8.8	15.2
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 ФИО

Меню на 30.12.2025 Школа № 104

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

Холодные блюда

47/М	Салат из кв.капусты /зел.лис. сал./...	100/1/1	29.27	84	1.3	5	8
75 /М.	Икра свекольная /зел. лист сал./...	100/1/1	18.54	13.93	2.4	7.6	13
338 /М	Яблоко...	100	16.80	47	0.4	0.4	19.8

Первые блюда

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

Вторые блюда

229 М	Рыба . тушенная в томате с овощами/минтай/...	50/50	32.18	123	8.55	9.2	6.8
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	104.01	352	19.6	13	37.2

Диетические

291/М.	Плов из птицы / филе/...	50/150	62.10	333.73	10.514	13.95	20.45
--------	--------------------------	--------	-------	--------	--------	-------	-------

Гарниры

312 М	Картофельное пюре...	150	29.02	137.25	4.06	4.8	22.43
-------	----------------------	-----	-------	--------	------	-----	-------

Мучные изделия

№413/М.	Пицца школьная...	100	53.30	299	9.89	16.25	28.3
747/ Л.	Сосиска запеч. в тесте...	55/50	49.78	228	9.6	13.84	26.9
№ 685/98г	Пирожок печеный с курагой...	100	29.90	266.66	11	20	86.6
5 ч №646	Корж...	100	42.40	286	4.89	8.43	47.68
Гост31806-Гост	Слойка с фруктовой начинкой...	90	62.40	286	7.6	3.7	53.5
31806-201	Хлебный батон...	50	4.56	116.9	3.78	1.09	16.5
ту9115-001	Хлеб /йодир./	20	1.99	48.616	1.54	0.16	10.28
Гост 58161-201	ржано-пшеничный...						

Напитки

495 П	Компот из смеси сухофруктов...	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
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

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством