

Меню на 12.01.2026
Школа № 104
(Комплексное питание)

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

Комплекс 5 Завтрак

15/М	Сыр полутвердый	15	22.78	54	3.48	4.43
№160	Суп молочный с	250	26.80	199.1	8	9.9
сб 2004г	вермишелью					24.7
ту 9115-00	Хлебный батон	46	4.25	108.3	3.6	0.92
375.376/М.	Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02
338 /М	Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4
	Итого комплекс 5:	618	76.45	470.4		9.8

Комплекс 6 Обед

82 М	Борщ с капустой и картофелем	200	11.77	83	1.44	7.82
288/331 М	Биточки (говядина) с с-м см. том.	60/30	58.13	262.8	13.5	8.44
171/302 М	Каша гречневая	150	16.86	203.75	3.6	6.1
54-27зН	Морковь отварная дольками	60	7.44	60.69	0.8	2
ТУ 9115-00	Хлебный батон	56	5.16	128.59	4.95	1.27
Гост	Хлеб /йодир./	20	2.14	48.616	1.54	0.16
58161-201	ржано-пшеничный					20.85
486/ П	Компот из свеж. яблок	200	5.53	46	0.16	0.16
	Итого комплекс 6:	776	107.03	833.446		20.88

Комплекс 7 Завтрак

15 М	Сыр полутвердый	13	19.44	46.8	3.02	3.84
№160	Суп молочный с	250	26.80	199.1	8	9.9
сб 2004г	вермишелью					24.7
ту9115-001	Хлебный батон	35	3.50	100.1	3.2	0.92
382 М	Какао с молоком	200	22.79	118.6	4.08	3.54
338 /М	Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4
	Итого комплекс 7:	598	90.13	511.6		9.8

Комплекс 8 Обед

82/ М	Борщ с капустой и картофелем	250	14.61	106	2	5.2
54-23м/330	Биточки руб. мясные	60/40	44.79	233	6.04	9.33
302/М.	Каша гречневая	180	20.23	292.5	10.18	7.34
150 П	Икра кабачковая	100	33.77			29.37
ТУ 9115-00	Хлебный батон	56	5.11	128.59	4.95	1.27
Гост	Хлеб /йодир./	20	2.14	48.616	1.54	0.16
58161-201	ржано-пшеничный					20.85
486/ П	Компот из свеж. яблок	200	5.53	46	0.16	0.16
	Итого комплекс 8:	906	126.18	854.706		20.88

Ген директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством



Меню на 12.01.2026 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	25.05	139.5	4.77	7.43	13.34
5/294 М.	Гамбургер с котлетой из птицы /лист салата/пакет/...	190/1	74.72	362	19.44	11.72	44.46
95,612 /Л.	Рыба жарен. под маринад. минтай / филе/...	50/50	34.35	173	5.8	8.3	14.83
67/ М.	Винегрет овощ./зел. гор., лист сал.,зел./...	100/1/1	23.55	125.1	1.4	10.1	7.29
47/М	Салат из кв.капусты /зел.лис. сал./...	100/1/1	28.29	84	1.3	5	8
№ 24/М.	Салат из свежих помидоров и огурцов...	100/1/1	23.90	7.07	0.964	6.076	3.464
75 /М.	Икра свекольная /зел. лист сал./...	100/1/1	18.32	13.93	2.4	7.6	13
450/452/П.	Желе из молока и сока плодового...	200	33.33	79.1	3.645	0.965	14
338 /М	Яблоко...	100	17.60	47	0.4	0.4	9.8
629/Л.	Лимон с сахаром...	30/10	10.72	67.6	8.26	0.04	15.48
674 /Л.	Яблоки печеные...	75	19.06	120.7	0.22	0.15	30.1

Первые блюда

82/ М	Борщ с капустой и картофелем...	250	14.61	106	2	5.2	13.1
-------	---------------------------------	-----	-------	-----	---	-----	------

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	86.41	248	15	14.2	14.4
Акт прораб. от 293 /М.	Шашлычок школьный / филе птицы/...	120	118.79	186	19.2	16.8	14
	Птица жареная/ бедро/...	100	69.12	184	24.18	17.09	0.04
496/ Л.	Котлета из филе птицы паниров. жарен....	90	72.87	327	20.7	22.4	10
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	111.66	352	19.6	13	37.2
379/94	Эскалоп/свин./...	85	111.61	343.15	17.1	52.6	

Диетические

395 М.	Вареники с Адыг. сыром...	180/5	88.17	368	21.59	12.41	42.43
№358/Л.	Сырники из тв. сах. смет...	100/10/20	96.76	251	15.2	12.4	18.9

Гарниры

202/309 /М	Макаронны отварные...	150	17.28	158.45	5.02	5.2	23.45
171/302 М	Каша гречневая...	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
171/302 М	Каша пшеничная...	150	14.18	117.2	4.32	2.9	23.9
147 /М.	Картофель жаренный в кожуре/пакет/...	150	89.46	306	4.35	15.75	30.3

Мучные изделия

№397 /М.	Блинчики с маслом...	60/3	31.84	148.8	3.18	6.06	19.8
№413/М.	Пицца школьная...	100	52.83	299	9.89	16.25	28.3
№537/П./а кт контр.пр-к	Пицца школьная Оригинальная /ветчина/...	110	78.92	241	10.4	10.9	25.4
747/ Л.	Сосиска запеч. в тесте...	55/50	49.69	228	9.6	13.84	26.9
№850 сб.1997г.	Хачапури имеретинские...	75	58.86	346	13.9	28.17	36.78
418 сб2017г.М	Слойка с конфитюром...	100	25.75	333.3	3.17	11.79	50.72
566/1973	Слойка с марципаном/ помадка шок. сах. /...	100	37.34	426	7.9	10.2	58.6
Акт конт. пр. 05.10.2	Слойка с маковой начинкой...	120	32.00	333.3	3.17	11.79	50.72
№408.471/ 17 М.	Пирожки печ. из прес.сл. теста с вишневым фаршем...	75	49.06	88	2.42	1.08	17.11
ТТК № 3	Булочка с сыром...	60	16.46	218	5.48	6.52	34.4
766/Л.	Сдоба обыкновенная...	100	17.56	262	7.76	4.72	47.1
774/Л.	Булочка сдобная с помадой /шок. сах./...	100	22.82	340	7.3	8.8	57.9
№738.758/ Л.	Пирожок печен.с капустой...	60	13.84	132	3.9	3.26	20.76
№ 685/98г 5 ч №646	Пирожок печеный с курагой...	100	29.12	266.66	11	20	86.6
741/764/Л.	Ватрушка с творогом...	75	27.86	202	9.22	5.48	29.18
№405,470, 406/М.	Пирожок печ. сд. с яблоками...	100	20.78	92	1.82	2.04	16.62
№687/ 685/фарш	Пирожок печеный с мясом...	60	41.96	172	8.43	6.22	20.35
ту9115-001	Хлебный батон...	50	4.60	116.9	3.78	1.09	16.5
Гост 58161-201	Хлеб /йодир./ ржано-пшеничный...	20	2.14	48.616	1.54	0.16	10.28

Напитки

486/ П	Компот из свеж. яблок...	200	5.53	46	0.16	0.16	20.88
375,376/М/	Чай с сахаром...	200	2.78	60	0.07	0.02	15
375,376/М.	Чай с лимоном...	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
	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	9.16	60			
	Чай черный классический 2 гр./ пакет/с сах....	200/15	9.13	60	0.07	0.02	15
	Чай черный с Бергамотом 2 гр.с сах....	200/15	9.13	60	0.07	0.02	15