

Меню на 13.01.2026
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/	40/160	57.93	298.66	14.51	13.18	36.45
139/М	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	5.21	2.21	10.23
ту9115-001	Хлебный батон	52	4.83	116.9	3.78	1.09	16.5
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 1:		512	76.45	521.76			

Комплекс 2 Завтрак

291/М.	Плов из птицы / филе/	50/150	68.06	333.73	10.514	13.95	20.45
75 с62017	Икра морковная	100	15.89	9.12	2.014	1.02	0.255
ту9115-001	Хлебный батон	37	3.40	100.1	3.2	0.92	13.01
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 2:		537	90.13	502.95			

Комплекс 3 Обед

103 М	Суп карт. с мак. из.-ми /верм./	200	11.51	114.6	2.15	3.27	12.54
229 М	Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	45/45	29.00	150.5	12.78	16.46	4.42
312 М	Картофельное пюре	150	28.58	137.25	4.06	4.8	22.43
54-28 з Н	Свекла отварная дольками	60	6.91	61.9	0.9	0.1	8.2
ту9115-001	Хлебный батон	47	4.31	116.9	3.78	1.09	16.5
Гост	Хлеб /йодир./	20	2.14	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	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 3:		867	107.03	809.566			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

Меню на 13.01.2026
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/	40/160	57.93	298.66	14.51	13.18	36.45
139/М	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	5.21	2.21	10.23
ту9115-001	Хлебный батон	52	4.83	116.9	3.78	1.09	16.5
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 5:		512	76.45	521.76			

Комплекс 6 Обед

103 М	Суп карт. с мак. из.-ми /верм./	200	11.51	114.6	2.15	3.27	12.54
229 М	Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	45/45	29.00	150.5	12.78	16.46	4.42
312 М	Картофельное пюре	150	28.58	137.25	4.06	4.8	22.43
54-28 з Н	Свекла отварная дольками	60	6.91	61.9	0.9	0.1	8.2
ту9115-001	Хлебный батон	47	4.31	116.9	3.78	1.09	16.5
Гост	Хлеб /йодир./	20	2.14	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	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 6:		867	107.03	809.566			

Комплекс 7 Завтрак

291/М.	Плов из птицы / филе/	50/150	68.06	333.73	10.514	13.95	20.45
75 сб2017	Икра морковная	100	15.89	9.12	2.014	1.02	0.255
ту9115-001	Хлебный батон	37	3.40	100.1	3.2	0.92	13.01
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 7:		537	90.13	502.95			

Комплекс 8 Обед

103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.40	137	4.9	2.5	26
№ 229/М	Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	40/60	26.75	150.5	12.78	16.46	4.42
312/М.	Картофельное пюре	180	34.30	188.4	3.67	5.76	24.516
78/2004г.	Икра свекольная	100	16.81	132	2.4	7.6	13
ту9115-001	Хлебный батон	40	3.68	100.1	3.2	0.92	13.01
Гост	Хлеб /йодир./	20	2.14	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	120	21.12	56.4	0.48	0.48	11.75
Итого комплекс 8:		1010	126.18	945.816			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

Меню на 13.01.2026
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
67/ М.	Винегрет овоц./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
57/ Л.	Салат из красной фасоли/ зелень, лук реп./...	100	24.00	98	3.2	7.8	3.2
75 /М.	Икра свекольная /зел. лист сал./...	100/1/1	18.32	13.93	2.4	7.6	13
452/П.	Желе из молока...	200	42.06	93.1	4.6	1.89	14.4
450/П.	Желе из сока Нектар фруктовый...	200	24.60	65.1	2.69	0.04	13.61
362/М.	Желе из плодов или ягод вишня (замороженных)...	200	44.63	129.2	5.46	0.02	26.16
338 /М	Яблоко...	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
338/М.	Апельсины...	100	36.80	43	0.9	0.2	8.1
338/М.	Мандарины...	100	40.00	38	0.8	0.2	7.5
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							
103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./...	250	14.40	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	86.41	248	15	14.2	14.4
229 М	Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/...	50/50	32.16	123	8.55	9.2	6.8
388Л.	Котлета рыбная /минтай /...	100	38.80	196	13	8.8	15.2
293 /М.	Птица жареная/ бедро/...	100	69.12	184	24.18	17.09	0.04
Акт кон.прор.о т 07.09.22г.	Отбивная нат.школьная с сыром из птицы/томат/...	110	118.09	103.78	24.2	23.8	14
381/1994	Котлета отбивная свин./косточ/...	77/20	88.23	492.8	14.5	43.6	10.24
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	111.66	352	19.6	13	37.2
Диетические							
291/М.	Плов из птицы / филе/...	50/150	68.06	333.73	10.514	13.95	20.45
№ 54-3 м-2020	Голубцы Ленивые/ гов./соус см. том....	100/50	68.53	128.4	8.4	7.6	6.4
395 М.	Вареники с Адыг. сыром...	180/5	88.17	368	21.59	12.41	42.43

Гарниры

304 М.	Рис отварной...	150	21.61	209.7	3.65	5.37	36.68
312 М	Картофельное пюре...	150	28.58	137.25	4.06	4.8	22.43
522Л.	Картофель жареный...	150	32.50	306	4.35	15.75	30.3

Мучные изделия

№537/П./а кт контр.пр-к	Пицца школьная Оригинальная /ветчина/...	110	78.92	241	10.4	10.9	25.4
№413/М. 747/ Л.	Пицца школьная... Сосиска запеч. в тесте...	100 55/50	52.83 49.69	299 228	9.89 9.6	16.25 13.84	28.3 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
Акт конт. пр. 05.10.23 г.	Слойка с молоком сгущенным вареным/ шоколад.кокос/...	110	38.60	357	7.59	10.27	58.62
№408.471/ 17 М.	Пирожки печ. из прес.сл. теста с вишневым фаршем...	75	49.06	88	2.42	1.08	17.11
ТТК № 3 766/Л.	Булочка с сыром...	60	16.46	218	5.48	6.52	34.4
774/Л.	Сдоба обыкновенная...	100	17.56	262	7.76	4.72	47.1
	Булочка сдобная с помадой /ванильной/...	100	22.82	340	7.3	8.8	57.9
№738.758/ Л.	Пирожок печен.с капустой...	60	13.83	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
№687/ 685/фарш	Пирожок печеный с мясом...	60	41.96	172	8.43	6.22	20.35
№405,470, 406/М.	Пирожок печ. сд. с яблоками...	100	20.78	92	1.82	2.04	16.62
Гост31806- Акт	Корж...	100	42.40	286	4.89	8.43	47.68
контр.прора	Круассан с ветчиной и сыром/пакет/...	145	110.94	388	15.62	12.28	53.5
Гост 31806-201	Слойка с фруктовой начинкой...	90	68.64	286	7.6	3.7	53.5
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

495 П	Компот из смеси сухофруктов...	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
375,376/М/	Чай с сахаром...	200	2.78	60	0.07	0.02	15
375,376/М.	Чай с лимоном...	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
	Чай черный классический 2 гр./ пакет/с сах....	200/15	9.13	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	9.16	60			
	Чай черный с Бергамотом 2 гр.с сах....	200/15	9.13	60	0.07	0.02	15

Ген.директор/Технолог



Калькулятор



Зав производством

