

Меню на 14.01.2026 Школа № 104 (Комплексное питание)

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

Комплекс 1 Завтрак

269,331 М	Котлеты особые /смет-том.соус/	60/30	42.83	180	8.8	9.81	10.34
171,302 /	Каша пшенная	150	13.72	156	6.6	5.73	33.88
78 с62004 г	Икра свекольная	60	10.08	71.4	1.38	4.08	7.02
ту9115-001	Хлебный батон	52	4.80	116.9	3.78	1.09	16.5
375,376/М.	Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
Итого комплекс 1:		559	76.45	586.3			

Комплекс 2 Завтрак

269,331 М	Котлеты особые /смет-том.соус/	100/20	65.80	200	9.7	13.1	10.3
302/ М.	Каша пшенная	180	16.46	275.4	7.92	6.88	34.45
ТУ 9115-00	Хлебный батон	55	5.09	128.59	4.95	1.27	20.85
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 2:		555	90.13	663.99			

Комплекс 3 Обед

102 М.	Суп картофельный с горохом	200	9.98	98.6	3.39	8.59	11.53
288 /М.	Птица отварная /тушка/	90	53.89	210	7.59	6.23	0.41
202/309 /М	Макароны отварные	150	17.28	158.45	6.17	5.2	23.45
54-27зН	Морковь отварная дольками	60	7.44	60.69	0.8	2	4.1
ту9115-001	Хлебный батон	41	3.80	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						
Акт контр. проработк	Кисель из ягод заморожен.	200	12.50	140	0.31		29.4
Итого комплекс 3:		761	107.03	816.456			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

Меню на 14.01.2026
Школа № 104
(Комплексное питание)



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

Комплекс 5 Завтрак

269,331 М	Котлеты особые /смет-том.соус/	60/30	42.83	180	8.8	9.81	10.34
171,302 /	Каша пшенная	150	13.72	156	6.6	5.73	33.88
78 с62004 г	Икра свекольная	60	10.08	71.4	1.38	4.08	7.02
ту9115-001	Хлебный батон	52	4.80	116.9	3.78	1.09	16.5
375,376/М.	Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
Итого комплекс 5:		559	76.45	586.3			

Комплекс 6 Обед

102 М.	Суп картофельный с горохом	200	9.98	98.6	3.39	8.59	11.53
288 /М.	Птица отварная /тушка/	90	53.89	210	7.59	6.23	0.41
202/309 /М	Макароны отварные	150	17.28	158.45	6.17	5.2	23.45
54-27зН	Морковь отварная дольками	60	7.44	60.69	0.8	2	4.1
ту9115-001	Хлебный батон	41	3.80	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						
Акт контр. проработк	Кисель из ягод заморожен.	200	12.50	140	0.31		29.4
Итого комплекс 6:		761	107.03	816.456			

Комплекс 7 Завтрак

269,331 М	Котлеты особые /смет-том.соус/	100/20	65.80	200	9.7	13.1	10.3
302/ М.	Каша пшенная	180	16.46	275.4	7.92	6.88	34.45
ТУ 9115-00	Хлебный батон	55	5.09	128.59	4.95	1.27	20.85
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 7:		555	90.13	663.99			

Комплекс 8 Обед

102/ М.	Суп картофельный с горохом	250	12.47	148.25	4.5	5.77	11.53
288 М	Птица отварная /тушка/	100	59.88	328	23.44	25.82	0.5
202/ М.	Макароны отварные	180	20.74	202.14	6.79	5.41	31.72
75 с62017	Икра морковная	100	15.89	91.2	2.014	0.102	20.55
ТУ9115-00	Хлебный батон	28	2.56	70.1	2.7	0.69	10.1
Гост	Хлеб /йодир./	20	2.14	48.616	1.54	0.16	10.28
58161-201	ржано-пшеничный						
Акт контр. проработк	Кисель из ягод заморожен.	200	12.50	140	0.31		29.4
Итого комплекс 8:		878	126.18	1028.30			

Ген.директор/Технолог

 Калькулятор

 Зав производством



Меню на 14.01.2026
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
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
450/П.	Желе из сока Нектар фруктовый...	200	24.60	65.1	2.69	0.04	13.61
452/П.	Желе из молока...	200	42.06	93.1	4.6	1.89	14.4
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
674 /Л.	Яблоки печеные...	75	19.06	120.7	0.22	0.15	30.1
629/Л.	Лимон с сахаром...	30/10	10.72	67.6	8.26	0.04	15.48

Первые блюда

102/ М.	Суп картофельный с горохом...	250	12.47	148.25	4.5	5.77	11.53
---------	-------------------------------	-----	-------	--------	-----	------	-------

Вторые блюда

377/04 Л.	Рыба жареная горбуша /филе/...	100	103.08	160	9.3	6.8	14.2
496/ Л.	Котлета из филе птицы паниров. жарен....	90	72.87	327	20.7	22.4	10
Акт конт.пр.20.	Котлета нат.рублен.из птицы / филе/...	100	86.41	248	15	14.2	14.4
Акт прораб. от	Шашлычок школьный / филе птицы/...	120	118.79	186	19.2	16.8	14
293 /М.	Птица жареная/ бедро/...	100	69.12	184	24.18	17.09	0.04
№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

171,302 /	Каша пшенная...	150	13.72	156	6.6	5.73	33.88
202/309 /М	Макароны отварные...	150	17.28	158.45	6.17	5.2	23.45
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	Пицца школьная	110	78.92	241	10.4	10.9	25.4
кт	Оригинальная						
контр.пр-к	/ветчина/...						
747/ Л.	Сосиска запеч. в тесте...	55/50	49.69	228	9.6	13.84	26.9
№850	Хачапури	75	58.86	346	13.9	28.17	36.78
сб.1997г.	имеретинские...						
418	Слойка с	100	25.75	333.3	3.17	11.79	50.72
сб2017г.М	конфитюром...						
Акт конт.	Слойка с маковой	120	32.00	333.3	3.17	11.79	50.72
пр. 05.10.2	начинкой...						
Акт конт.	Слойка с молоком	110	38.60	357	7.59	10.27	58.62
пр.	сгущенным вареным/						
05.10.23 г.	шоколад.кокос/...						
№408.471/	Пирожки печ. из	75	49.06	88	2.42	1.08	17.11
17 М.	прес.сл. теста с						
	вишневым фаршем...						
774/Л.	Булочка сдобная с	100	22.82	340	7.3	8.8	57.9
	помадой /шок. сах./...						
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
№738.758/	Пирожок печен.с	60	13.84	132	3.9	3.26	20.76
Л.	капустой...						
№ 685/98г	Пирожок печеный с	100	29.12	266.66	11	20	86.6
5 ч №646	курагой...						
№405,470,	Пирожок печ. сд. с	100	20.78	92	1.82	2.04	16.62
406/М.	яблоками...						
741/764/Л.	Ватрушка с творогом...	75	27.86	202	9.22	5.48	29.18
№687/	Пирожок печеный с	60	41.96	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	110.94	388	15.62	12.28	53.5
контр.прора	сыром/пакет/...						
Гост	Слойка с фруктовой	90	68.64	286	7.6	3.7	53.5
31806-201	начинкой...						
ту9115-001	Хлебный батон...	50	4.60	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...						

Напитки

Акт контр.	Кисель из ягод	200	12.50	140	0.31		29.4
проработк	заморожен....						
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	200/15	9.13	60	0.07	0.02	15
	классический 2 гр./						
	пакет/с сах....						
	Чай зеленый 2 гр с	200/15	11.05	60	0.07	0.02	15
	сах. / пакет/...						
	Чай фруктовый 2 гр с	200/15	9.16	60			
	сах. / пакет/...						
	Чай черный с	200/15	9.13	60	0.07	0.02	15
	Бергамотом 2 гр.с						
	сах....						

Напитки и соки

707/ Л.	Сок фруктовый "	200	35.00	88			
	Мой" 0,200...						
Гост	Вода питьевая 0,5	1шт.	36.25				
28188-201	без/газа...						

Ген.директор/Технолог



Калькулятор



Зав производством

