

"Согласовано"
Директор
Подпись: *А. Губина* ФИО

Меню на 19.01.2026

Школа № 104

(Комплексное питание)

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

Комплекс 1 Завтрак

15/2017 M	Сыр п/твердый	10	14.95	36	2.32	2.95	
14 M	Масло слив.	10	16.00	66	0.08	4.25	0.13
175 M	Каша мол. из риса и пшена "Дружба" с/с.	200	17.41	221.9	5.71	3.74	41.27
№209 M	Яйцо варен.	40	21.60	63	5.08	4.6	0.28
ту9115-001	Хлебный батон	40	3.71	100.1	3.2	0.92	13.01
375,376/M/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 1:		500	76.45	547			

Комплекс 2 Завтрак

15 M	Сыр полутвердый	13	19.44	46.8	3.02	3.84	
14 M	Масло слив.	10	16.00	66	0.08	4.25	0.13
175 M	Каша мол. из риса и пшена "Дружба" с/с.	250	26.51	277.3	7.1	4.6	51.5
№209 M	Яйцо варен.	40	21.60	63	5.08	4.6	0.28
ту9115-001	Хлебный батон	41	3.80	100.1	3.2	0.92	13.01
375,376/M/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 2:		554	90.13	613.2			

Комплекс 3 Обед

82/ M	Борщ с капустой и картофелем	250	14.61	106	2	5.2	13.1
№297.330/ M	Фрикадельки из птицы /филе/ с/см.	70/20	50.40	222.5	9.9	12.85	6.6
171/302 M	Каша пшеничная	150	14.18	117.2	4.32	2.9	23.9
139/M	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	3.21	2.21	10.23
ту9115-001	Хлебный батон	39	3.55	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						
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	20.4
Итого комплекс 3:		809	107.03	755.216			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

"Согласовано"

Директор

Подпись

ФИО

Меню на 19.01.2026
Школа № 104
(Комплексное питание)

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

Комплекс 5 Завтрак

15/2017 М	Сыр п/твердый	10	14.95	36	2.32	2.95
14 М	Масло слив.	10	16.00	66	0.08	0.13
175 М	Каша мол. из риса и пшена "Дружба" с/с.	200	17.41	221.9	5.71	3.74
№209 М	Яйцо варен.	40	21.60	63	5.08	4.6
ту9115-001	Хлебный батон	40	3.71	100.1	3.2	0.92
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02
Итого комплекс 5:		500	76.45	547		15

Комплекс 6 Обед

82/ М	Борщ с капустой и картофелем	250	14.61	106	2	5.2
№297.330/ М	Фрикадельки из птицы /филе/ с/см.	70/20	50.40	222.5	9.9	12.85
171/302 М	Каша пшеничная	150	14.18	117.2	4.32	2.9
139/М	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	3.21	2.21
ту9115-001	Хлебный батон	39	3.55	100.1	3.2	0.92
Гост	Хлеб /йодир./	20	2.14	48.616	1.54	0.16
58161-201	ржано-пшеничный					10.28
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16
Итого комплекс 6:		809	107.03	755.216		20.4

Комплекс 7 Завтрак

15 М	Сыр полутвердый	13	19.44	46.8	3.02	3.84
14 М	Масло слив.	10	16.00	66	0.08	4.25
175 М	Каша мол. из риса и пшена "Дружба" с/с.	250	26.51	277.3	7.1	4.6
№209 М	Яйцо варен.	40	21.60	63	5.08	4.6
ту9115-001	Хлебный батон	41	3.80	100.1	3.2	0.92
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02
Итого комплекс 7:		554	90.13	613.2		15

Комплекс 8 Обед

82/ М	Борщ с капустой и картофелем	250	14.61	106	2	5.2
№297.330/ М	Фрикадельки из птицы /филе/ с/см.	50/50	42.24	247.22	12.44	18.55
302/М.	Каша пшеничная	180	17.02	265.5	7.56	5.45
75 с62017	Икра морковная	100	15.89	91.2	2.014	0.102
ту9115-001	Хлебный батон	40	3.68	100.1	3.2	0.92
Гост	Хлеб /йодир./	20	2.14	48.616	1.54	0.16
58161-201	ржано-пшеничный					10.28
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16
338 М	Яблоко	110	19.36	51.7	0.4	0.44
Итого комплекс 8:		1000	126.18	1024.93		10.78

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав. производством

Меню на 19.01.2026 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 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
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
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
6/9/22 Акт конт. пр.	Люля из птицы /филе/...	100/20/5	70.08	248	15	14.2	14.4
496/ Л.	Котлета из филе птицы паниров. жарен....	90	72.87	327	20.7	22.4	10
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

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 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

398 /М.	Блинчики с фруктовым фаршем с маслом...	110/5	57.98	384	4.4	8.47	64.2
---------	---	-------	-------	-----	-----	------	------

№53/П.а кт	Пицца школьная Оригинальная	110	78.92	241	10.4	10.9	25.4
контр.пр-к	/ветчина/...						
№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. 418 сб2017г.М	Хачапури имеретинские... Слойка с конфитюром...	75 100	58.86 25.75	346 333.3	13.9 3.17	28.17 11.79	36.78 50.72
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. 774/Л.	Слойка с молоком сгущенным вареным/ шоколад.кокос/... Булочка сдобная с помадой /шок. сах./...	110 100	38.60 22.82	357 340	7.59 7.3	10.27 8.8	58.62 57.9
ТТК № 3 766/Л. 685 ,723,687 /9	Булочка с сыром... Сдоба обыкновенная... Пирожок печеный с картофелем...	60 100 60	16.46 17.56 10.46	218 262 153	5.48 7.76 3.91	6.52 4.72 4.7	34.4 47.1 23.75
№ 685/98г 5 ч №646 741/764/Л. Акт контр.прора	Пирожок печеный с курагой... Ватрушка с творогом... Круассан с ветчиной и сыром/пакет/...	100 75 145	29.12 27.86 110.94	266.66 202 388	11 9.22 15.62	20 5.48 12.28	86.6 29.18 53.5
Гост 31806-201 ту9115-001 Гост 58161-201	Слойка с фруктовой начинкой... Хлебный батон... Хлеб /йодир./ ржано-пшеничный...	90 50 20	68.64 4.60 2.14	286 116.9 48.616	7.6 3.78 1.54	3.7 1.09 0.16	53.5 16.5 10.28

Напитки

491/П.	Компот из ягод заморожен....	200	11.24	114.6	0.16	0.16	20.4
491/П.	Компот из ягод облепихи заморожен....	200	13.86	44	0.2	0.1	10.7
375,376/М/ 375,376/М.	Чай с сахаром... Чай с лимоном... Чай черный классический 2 гр./ пакет/с сах.... Чай зеленый 2 гр с сах. / пакет/... Чай фруктовый 2 гр с сах. / пакет/... Чай черный с Бергамотом 2 гр.с сах....	200 200/7 200/15 200/15 200/15 200/15	2.78 5.02 9.13 11.05 9.16 9.13	60 62 60 60 60 60	0.07 0.13 0.07 0.07 0.07 0.07	0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02	15 15.2 15 15 15 15

Напитки и соки

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

Ген.директор/Технолог  Калькулятор

 Зав производством 