

"Согласовано"

Директор

Подпись

ФИО

# Меню на 20.01.2026

## Школа № 104

### (Комплексное питание)

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

#### Комплекс 1 Завтрак

№327/201 7 54-2т-20	Запеканка из творога с морков. с соус. мол.	130/40	52.30	344.43	17.71	19.78	48.6
ту9115-001	Хлебный батон	41	3.77	100.1	3.2	0.92	13.01
375,376/М/ 338 /М	Чай с сахаром Яблоко	200 100	2.78 17.60	60 47	0.07 0.4	0.02 0.4	15 8.8
<b>Итого комплекс 1:</b>		<b>511</b>	<b>76.45</b>	<b>551.53</b>			

#### Комплекс 2 Завтрак

№327/201 7 54-2т-20	Запеканка из творога с морков. с соус. мол.	150/50	60.94	492.4	17.71	16.78	55.6
ту9115-001	Хлебный батон	52	4.81	116.9	3.78	1.09	16.5
375,376/М. 338 М	Чай с лимоном Яблоко	200/7 110	5.02 19.36	62 51.7	0.13 0.4	0.02 0.44	15.2 10.78
<b>Итого комплекс 2:</b>		<b>569</b>	<b>90.13</b>	<b>723</b>			

#### Комплекс 3 Обед

98 М	Суп крестьянский с пшеном	200	9.22	81	3.19	9.33	4.87
291/М. №78 Л	Плов из птицы / филе/ Икра свекольная	40/160 60	57.93 10.08	298.66 67.34	17.81 1.44	13.18 4.56	36.45 7.8
ту9115-001 Гост	Хлебный батон Хлеб /йодир./	49 20	4.53 2.14	116.9 48.616	3.78 1.54	1.09 0.16	16.5 10.28
58161-201 486/ П 338 /М	ржано-пшеничный Компот из свеж. яблок Яблоко	200 100	5.53 17.60	46 47	0.16 0.4	0.16 0.4	19.88 8.8
<b>Итого комплекс 3:</b>		<b>829</b>	<b>107.03</b>	<b>705.516</b>			

Ген. директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

"Согласовано"

Директор

Подпись

ФИО

## Меню на 20.01.2026

### Школа № 104

### (Комплексное питание)

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

#### Комплекс 5 Завтрак

№327/201 7 54-2т-20	Запеканка из творога с морков. с соус. мол.	130/40	52.30	344.43	17.71	19.78	48.6
ту9115-001	Хлебный батон	41	3.77	100.1	3.2	0.92	13.01
375,376/М/ 338 /М	Чай с сахаром Яблоко	200 100	2.78 17.60	60 47	0.07 0.4	0.02 0.4	15 8.8
<b>Итого комплекс 5:</b>		<b>511</b>	<b>76.45</b>	<b>551.53</b>			

#### Комплекс 6 Обед

98 М	Суп крестьянский с пшеном	200	9.22	81	3.19	9.33	4.87
291/М. №78 Л	Плов из птицы / филе/ Икра свекольная	40/160 60	57.93 10.08	298.66 67.34	17.81 1.44	13.18 4.56	36.45 7.8
ту9115-001 Гост	Хлебный батон Хлеб /йодир./	49 20	4.53 2.14	116.9 48.616	3.78 1.54	1.09 0.16	16.5 10.28
58161-201 486/ П 338 /М	ржано-пшеничный Компот из свеж. яблок Яблоко	200 100	5.53 17.60	46 47	0.16 0.4	0.16 0.4	19.88 8.8
<b>Итого комплекс 6:</b>		<b>829</b>	<b>107.03</b>	<b>705.516</b>			

#### Комплекс 7 Завтрак

№327/201 7 54-2т-20	Запеканка из творога с морков. с соус. мол.	150/50	60.94	492.4	17.71	16.78	55.6
ту9115-001	Хлебный батон	52	4.81	116.9	3.78	1.09	16.5
375,376/М. 338 М	Чай с лимоном Яблоко	200/7 110	5.02 19.36	62 51.7	0.13 0.4	0.02 0.44	15.2 10.78
<b>Итого комплекс 7:</b>		<b>569</b>	<b>90.13</b>	<b>723</b>			

#### Комплекс 8 Обед

98 М	Суп крестьянский с пшеном	250	11.52	76.25	1.49	4.91	6.09
291/М. 47/17 М	Плов из птицы / филе/ Салат из кв.капусты	40/160 100	57.93 26.52	298.66 84	17.81 1.3	13.18 5	36.45 8
ту9115-001 Гост	Хлебный батон Хлеб /йодир./	54 20	4.94 2.14	116.9 48.616	3.78 1.54	1.09 0.16	16.5 10.28
58161-201 486/ П 338 /М	ржано-пшеничный Компот из свеж. яблок Яблоко	200 100	5.53 17.60	46 47	0.16 0.4	0.16 0.4	19.88 8.8
<b>Итого комплекс 8:</b>		<b>924</b>	<b>126.18</b>	<b>717.426</b>			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

"Согласовано"

Директор

Подпись

ФИО

## Меню на 20.01.2026

### 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
338/М.	Мандарины...	100	40.00	38	0.8	0.2	7.5
338/М.	Апельсины...	100	36.80	43	0.9	0.2	8.1
338 /М	Яблоко...	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
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

98 М	Суп крестьянский с пшеном...	250	11.52	76.25	1.49	4.91	6.09
------	------------------------------	-----	-------	-------	------	------	------

#### 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
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
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
№486/Л.	Голубцы /соус смет. томат./...	85/50	73.03	162	10.7	9.59	8.71
381/1994	Котлета отбивная свин./косточ/...	77/20	88.23	492.8	14.5	43.6	10.24
№327/201 7 54-2т-20	Запеканка из творога с морков. с соус. мол....	150/50	60.95	492.4	17.71	16.78	55.6

#### Диетические

291/М.	Плов из птицы / филе/...	50/150	68.06	333.73	10.514	13.95	20.45
395 М.	Вареники с Адыг. сыром...	180/5	88.17	368	21.59	12.41	42.43

#### Гарниры

202/309 /М	Макароны отварные...	150	17.28	158.45	6.17	5.2	23.45
304 М.	Рис отварной...	150	21.61	209.7	3.65	5.37	36.68
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
№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. 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. 05.10.2 566/1973	Слойка с маковой начинкой... Слойка с марципаном/ помадка шок. сах. /...	120 100	32.00 37.34	333.3 426	3.17 7.9	11.79 10.2	50.72 58.6
№408.471/ 17 М.	Пирожки печ. из прес.сл. теста с вишневым фаршем...	75	49.06	88	2.42	1.08	17.11
ТТК № 3 774/Л.	Булочка с сыром... Булочка сдобная с помадой /ванильной/...	60 100	16.46 22.82	218 340	5.48 7.3	6.52 8.8	34.4 57.9
766/Л. № 685/98г 5 ч №646	Сдоба обыкновенная... Пирожок печеный с курагой...	100 100	17.56 29.12	262 266.66	7.76 11	4.72 20	47.1 86.6
№738.758/ Л.	Пирожок печен.с капустой...	60	13.83	132	3.9	3.26	20.76
№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
741/764/Л. Гост31806- Акт	Ватрушка с творогом... Корж... Круассан с ветчиной и сыром/пакет/...	75 100 145	27.86 42.40 110.94	202 286 388	9.22 4.89 15.62	5.48 8.43 12.28	29.18 47.68 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

486/ П	Компот из свеж. яблок...	200	5.53	46	0.16	0.16	19.88
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

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав. производством