



Меню на 21.01.2026 Школа № 104 (Комплексное питание)

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

Комплекс 1 Завтрак

54-23м/330 М. Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет.	60/30	43.04	171	9.04	8.2	10.69
171/302 М Каша гречневая	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
139/М Капуста тушеная	60	10.91	46.2	1.81	2.21	11.83
ТУ9115-00 Хлебный батон	31	2.86	70.1	2.7	0.69	10.1
375,376/М/ Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 1:	531	76.45	551.05			

Комплекс 2 Завтрак

54-23м/330 М. Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет.	60/40	44.79	233	6.04	9.33	11.88
302/М. Каша гречневая	180	20.23	292.5	10.18	7.34	29.37
75 /М. Икра свекольная	100	16.56	13.93	2.4	7.6	13
ту9115-001 Хлебный батон	38	3.53	100.1	3.2	0.92	13.01
375,376/М. Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
Итого комплекс 2:	625	90.13	701.53			

Комплекс 3 Обед

103 М. Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.40	137	4.9	2.5	26
256/М Мясо тушеное/ свинина/	45/45	47.90	204.5	9.52	17.65	2.3
171/302 М Каша ячневая	150	12.52	122.5	4.8	4.4	25.8
149 П Огурец соленый	60	18.65	6.6	0.48	0.06	1.02
ту9115-001 Хлебный батон	48	4.44	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
Итого комплекс 3:	818	107.03	768.916			

Ген.директор/Технолог

[Signature]

Калькулятор

[Signature]

Зав производством

[Signature]

"Согласовано"
Директор
Подпись ФИО
№ 104

Меню на 21.01.2026
Школа № 104
(Комплексное питание)

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

Комплекс 5 Завтрак

54-23м/330 М.	Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет.	60/30	43.04	171	9.04	8.2	10.69
171/302 М	Каша гречневая	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
139/М	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	1.81	2.21	11.83
ТУ9115-00	Хлебный батон	31	2.86	70.1	2.7	0.69	10.1
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 5:		531	76.45	551.05			

Комплекс 6 Обед

103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.40	137	4.9	2.5	26
256/М	Мясо тушеное/ свинина/	45/45	47.90	204.5	9.52	17.65	2.3
171/302 М	Каша ячневая	150	12.52	122.5	4.8	4.4	25.8
149 П	Огурец соленый	60	18.65	6.6	0.48	0.06	1.02
ту9115-001	Хлебный батон	48	4.44	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
Итого комплекс 6:		818	107.03	768.916			

Комплекс 7 Завтрак

54-23м/330 М.	Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет.	60/40	44.79	233	6.04	9.33	11.88
302/М.	Каша гречневая	180	20.23	292.5	10.18	7.34	29.37
75 /М.	Икра свекольная	100	16.56	13.93	2.4	7.6	13
ту9115-001	Хлебный батон	38	3.53	100.1	3.2	0.92	13.01
375,376/М.	Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
Итого комплекс 7:		625	90.13	701.53			

Комплекс 8 Обед

103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.40	137	4.9	2.5	26
256/М.	Мясо тушеное/ свинина/	50/50	53.17	305	10.58	18.17	7.56
302/ 2017	Каша ячневая	190	15.86	155.16	6.08	5.57	32.68
47/М	Салат из кв.капусты /зел.лис. сал./	100/1/1	28.29	84	1.3	5	8
ТУ9115-00	Хлебный батон	58	5.34	116.9	3.94	0.5	48.3
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
Итого комплекс 8:		920	126.18	979.476			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

Меню на 21.01.2026
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
17/ Л.	Салат из соленых огурцов с луком...	100	31.54	104	0.12	12.9	2.4
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
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.	Мандарины...	100	40.00	38	0.8	0.2	7.5
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

103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./...	250	14.40	137	4.9	2.5	26
--------	------------------------------------	-----	-------	-----	-----	-----	----

Вторые блюда

54-23м/330 М.	Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет....	60/40	44.79	233	6.04	9.33	11.88
6/9/22 Акт конт. пр.	Люля из птицы /филе/...	100/20/5	70.08	248	15	14.2	14.4
377/04 Л.	Рыба жареная горбуша /филе/...	100	103.08	160	9.3	6.8	14.2
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
№392.М. 496/ Л.	Пельмени отварные... Котлета из филе птицы паниров. жарен....	200/20 90	111.66 72.87	352 327	19.6 20.7	13 22.4	37.2 10
379/94 251М	Эскалоп/свин./... Поджарка /говяд./...	85 50/15	111.61 115.62	343.15 120	17.1 12.7	52.6 6.7	2.25

Диетические

395 М.	Вареники с Адыг. сыром...	180/5	88.17	368	21.59	12.41	42.43
362Л.	Пудинг из творога со сметаной...	100/20	88.31	237	13.4	10.9	20.7

Гарниры

171/302 М	Каша гречневая...	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
-----------	-------------------	-----	-------	--------	-----	-----	-------

171/302 М	Каша ячневая...	150	12.52	122.5	4.8	4.4	25.8
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
№537/П./а кт контр.пр-к	Пицца школьная Оригинальная /ветчина/...	110	78.92	241	10.4	10.9	25.4
№413/М.	Пицца школьная...	100	52.83	299	9.89	16.25	28.3
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
№564 сб.1 774/Л.	Язычки слоеные... Булочка сдобная с помадой /шок. сах./...	50 100	25.45 22.82	271 340	9.6 7.3	0.92 8.8	26.9 57.9
ТТК № 3 766/Л.	Булочка с сыром... Сдоба обыкновенная...	60 100	16.46 17.56	218 262	5.48 7.76	6.52 4.72	34.4 47.1
№ 685/98г 5 ч №646	Пирожок печеный с курагой...	100	29.12	266.66	11	20	86.6
№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
741/764/Л.	Ватрушка с творогом...	75	27.86	202	9.22	5.48	29.18
Гост31806- Акт	Корж...	100	42.40	286	4.89	8.43	47.68
контр.прора Гост	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 Гост	Хлебный батон... Хлеб /йодир./	50 20	4.60 2.14	116.9 48.616	3.78 1.54	1.09 0.16	16.5 10.28
58161-201	ржано-пшеничный...						

Напитки

495 П	Компот из смеси сухофруктов...	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
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...	200 200/7	2.78 5.02	60 62	0.07 0.13	0.02 0.02	15 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

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

