

Меню на 22.01.2026
Школа № 104
(Комплексное питание)



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

Комплекс 1 Завтрак

278/331 М	Тефтели мясные/ соус см.том/(1 вар.)	60/30	38.88	152.5	9.2	10.4	14.6
202/309 /М	Макароны отварные	150	17.28	138.45	4.77	5.2	23.45
54-27зН	Морковь отварная дольками	100	12.40	101.15	1.33	3.33	6.83
ТУ 9115-00	Хлебный батон	55	5.11	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 1:		595	76.45	580.69			

Комплекс 2 Завтрак

№278 .331 сб.М.	Тефтели мясные/соус см.том./ (1 вариант)	60/40	40.73	222.5	11.2	16.7	16.6
202/ М.	Макароны отварные	180	20.74	202.14	6.79	5.41	31.72
67/17 М.	Винегрет овощ./зел. гор.,/	100	21.78	125.1	1.4	10.1	7.29
ту 9115-00	Хлебный батон	44	4.10	108.3	3.6	0.92	13.01
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 2:		624	90.13	718.04			

Комплекс 3 Обед

101/М	Суп картофельный с крупой /рис/	200	10.91	68.6	1.58	4.17	12.11
259/М.	Жаркое по-домашнему/свин./	40/160	60.50	383.7	15.84	16.7	27.94
54-27зН	Морковь отварная дольками	60	7.44	60.69	0.8	2	4.1
ТУ9115-00	Хлебный батон	32	2.91	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						
486/ П	Компот из свеж. яблок	200	5.53	46	0.16	0.16	20.88
338 /М	Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 3:		812	107.03	724.706			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

Меню на 22.01.2026
Школа № 104
(Комплексное питание)

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

Комплекс 5 Завтрак

278/331 М	Тефтели мясные/ соус см.том/(1 вар.)	60/30	38.88	152.5	9.2	10.4	14.6
202/309 /М	Макароны отварные	150	17.28	138.45	4.77	5.2	23.45
54-27зН	Морковь отварная дольками	100	12.40	101.15	1.33	3.33	6.83
ТУ 9115-00	Хлебный батон	55	5.11	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 5:		595	76.45	580.69			

Комплекс 6 Обед

101/М	Суп картофельный с крупой /рис/	200	10.91	68.6	1.58	4.17	12.11
259/М.	Жаркое по-домашнему/свин./	40/160	60.50	383.7	15.84	16.7	27.94
54-27зН	Морковь отварная дольками	60	7.44	60.69	0.8	2	4.1
ТУ 9115-00	Хлебный батон	32	2.91	86.83	3.15	0.8	12
Гост	Хлеб /йодир./	20	2.14	48.616	1.54	0.16	10.28
58161-201	ржано-пшеничный						
486/ П	Компот из свеж. яблок	200	5.53	46	0.16	0.16	20.88
338 /М	Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 6:		812	107.03	741.436			

Комплекс 7 Завтрак

№278 .331 сб.М.	Тефтели мясные/соус см.том./ (1 вариант)	60/40	40.73	222.5	11.2	16.7	16.6
202/ М.	Макароны отварные	180	20.74	202.14	6.79	5.41	31.72
67/17 М.	Винегрет овоц./зел. гор./	100	21.78	125.1	1.4	10.1	7.29
ту 9115-00	Хлебный батон	44	4.10	108.3	3.6	0.92	13.01
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 7:		624	90.13	718.04			

Комплекс 8 Обед

101М	Суп картофельный с крупой /рис/	250	13.64	85.75	1.98	2.71	12.11
259/М.	Жаркое по-домашнему/свин./	40/160	60.50	383.7	15.84	16.7	27.94
67/17 М.	Винегрет овоц./зел. гор./	100	21.78	125.1	1.4	10.1	7.29
ТУ 9115-00	Хлебный батон	54	4.99	128.59	4.95	1.27	20.85
Гост	Хлеб /йодир./	20	2.14	48.616	1.54	0.16	10.28
58161-201	ржано-пшеничный						
486/ П	Компот из свеж. яблок	200	5.53	46	0.16	0.16	20.88
338 /М	Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 8:		924	126.18	864.756			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

Меню на 22.01.2026
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.	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

101М	Суп картофельный с крупой /рис/...	250	13.64	85.75	1.98	2.71	12.11
------	------------------------------------	-----	-------	-------	------	------	-------

Вторые блюда

268/М	Котлета / гов./...	80	71.00	151	8.05	9.19	8.6
259/М.	Жаркое по-домашнему/свин./...	40/160	60.50	383.7	15.84	16.7	27.94
Акт конт.пр.20.	Котлета нат.рублен.из птицы / филе/...	100	86.41	248	15	14.2	14.4
377/04 Л.	Рыба жареная горбуша /филе/...	100	103.08	160	9.3	6.8	14.2
№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
293 /М.	Птица жареная/ бедро/...	100	69.12	184	24.18	17.09	0.04
№254 сб 2004	Тыква с яблоками жареная...	105	30.75	108	1.1	6.4	115

Диетические

411/Л.	Мясо отварное /говядина/...	50	113.25	88.5	15.65	2.95	
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

202/309 /М	Макароны отварные...	150	17.28	138.45	4.77	5.2	23.45
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
Акт конт. пр. 05.10.23 г.	Слойка с молоком сгущенным вареным/ шоколад.кокос/...	110	38.60	357	7.59	10.27	58.62
Акт конт. пр. 05.10.2	Слойка с маковой начинкой...	120	32.00	333.3	3.17	11.79	50.72
№564 сб.1	Язычки слоеные...	50	25.45	271	9.6	0.92	26.9
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
774/Л.	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
741/764/Л.	Ватрушка с творогом...	75	27.86	202	9.22	5.48	29.18
№687/ 685/фарш	Пирожок печеный с мясом...	60	41.96	172	8.43	6.22	20.35
№572 /1973	Сочни из песочного теста...	55	23.02	201	9.7	21.34	20.9
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

486/ П	Компот из свеж. яблок...	200	5.53	46	0.16	0.16	20.88
491/П.	Компот из ягод облепихи заморожен....	200	13.86	44	0.2	0.1	10.7
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

Напитки и соки

707/ Л.	Сок / нектар в ассортименте 0,200...	200	35.00	88			
Гост 28188-201	Вода питьевая 0,5 без/газа...	1шт.	36.25				

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав. производством