

"Согласовано"
Директор
Подпись Ф.И.О. *А. Губина*

Меню на 29.01.2026
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/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
338 /М	Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 1:		511	76.45	551.53			

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.	Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
338 М	Яблоко	110	19.36	51.7	0.4	0.44	10.78
Итого комплекс 2:		569	90.13	723			

Комплекс 3 Обед

88 М	Щи из св. капусты с картофелем	200	11.62	71.8	1.41	3.96	8.2
278/331 М	Тефтели мясные/ соус см. том/(1 вар.)	60/30	38.88	222.5	9.2	11.7	5.49
310 М	Картофель отварной	150	27.56	148	5.1	4.92	28.01
139/М	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	3.21	2.21	10.83
ту9115-001	Хлебный батон	51	4.68	116.9	3.78	1.09	16.5
Гост	Хлеб /йодир./	20	2.14	48.616	1.54	0.16	10.28
58161-201 491/П.	ржано-пшеничный Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	17.88
Итого комплекс 3:		771	107.03	768.616			

Ген.директор/Технолог

Лев

Калькулятор

Лев

Зав производством

Лев



Меню на 29.01.2026
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/ Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
338 /М Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 5:	511	76.45	551.53			
Комплекс 6 Обед						
88 М Щи из св. капусты с картофелем	200	11.62	71.8	1.41	3.96	8.2
278/331 М Тефтели мясные/ соус см.том/(1 вар.)	60/30	38.88	222.5	9.2	11.7	5.49
310 М Картофель отварной	150	27.56	148	5.1	4.92	28.01
139/М Капуста тушенная	60	10.91	46.2	3.21	2.21	10.83
ту9115-001 Хлебный батон	51	4.68	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						
491/П. Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	17.88
Итого комплекс 6:	771	107.03	768.616			
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. Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
338 М Яблоко	110	19.36	51.7	0.4	0.44	10.78
Итого комплекс 7:	569	90.13	723			
Комплекс 8 Обед						
88/17М. Щи из св. капусты с картофелем	250	14.53	89.75	2	4.3	10
№278 .331 сб.М. Тефтели мясные/соус см.том./(1 вариант)	60/40	40.73	222.5	11.2	16.7	16.6
518/2004 Картофель отварной	180	33.17	199.8	3.6	7.38	29.16
150 П Икра кабачковая	60	20.26	70.8	1.14	0.34	9.62
ту9115-001 Хлебный батон	45	4.11	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	17.88
Итого комплекс 8:	855	126.18	846.166			

Ген.директор/Технолог  Калькулятор

 Зав производством 

Меню на 29.01.2026
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
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
47/М	Салат из кв.капусты /зел.лис. сал./...	100/1/1	28.29	84	1.3	5	8
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
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

88/17М.	Щи из св. капусты с картофелем...	250	14.53	89.75	2	4.3	10
---------	-----------------------------------	-----	-------	-------	---	-----	----

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
№486/Л.	Голубцы /соус смет. томат./...	85/50	73.03	162	10.7	9.59	8.71
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
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	111.66	352	19.6	13	37.2
№ 437/ Л	Гуляш гов....	50/50	113.50	132	10.9	16.8	4
№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

395 М.	Вареники с Адыг. сыром...	180/5	88.17	368	21.59	12.41	42.43
--------	---------------------------	-------	-------	-----	-------	-------	-------

Гарниры

310 М	Картофель отварной...	150	27.56	148	5.1	4.92	28.01
171/302 М	Каша ячневая...	150	12.52	122.5	4.8	4.4	25.8

147 /ИИ.	картофель жаренный в кожура/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 кт контр.пр-к	Пицца школьная Оригинальная /ветчина/...	110	78.92	241	10.4	10.9	25.4
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
№408.471/ 17 М.	Пирожки печ. из прес.сл. теста с вишневым фаршем...	75	49.06	88	2.42	1.08	17.11
774/Л.	Булочка сдобная с помадой /ванильной/...	100	22.82	340	7.3	8.8	57.9
ТТК № 3 766/Л.	Булочка с сыром...	60	16.46	218	5.48	6.52	34.4
774/Л.	Сдоба обыкновенная...	100	17.56	262	7.76	4.72	47.1
	Булочка " Матвеевский Кругляш "...	100	27.20	340	7.3	8.8	57.9
№738.758/ Л.	Пирожок печен.с капустой...	60	13.83	132	3.9	3.26	20.76
№405,470, 406/М.	Пирожок печ. сд. с яблоками...	100	20.78	92	1.82	2.04	16.62
№ 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
Гост 58161-201	Хлеб /йодир./ ржано-пшеничный...	20	2.14	48.616	1.54	0.16	10.28
ту9115-001	Хлебный батон...	50	4.60	116.9	3.78	1.09	16.5
Напитки							
491/П.	Компот из ягод заморожен....	200	11.24	114.6	0.16	0.16	17.88
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...	200	2.78	60	0.07	0.02	15
	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

Ген.директор/Технолог



Калькулятор



Зав. производством

