



Меню на 30.01.2026 Школа № 104 (Комплексное питание)

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

Комплекс 1 Завтрак

260 М	Гуляш (свинина)	40/50	42.79	228.1	5.37	10.37	2.6
171/302 М	Каша пшеничная	150	14.18	117.2	4.32	2.9	23.9
139/М	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	3.21	2.21	10.83
ту9115-001	Хлебный батон	39	3.55	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 1:		546	76.45	553.6			

Комплекс 2 Завтрак

260/М.	Гуляш /свин./	50/50	53.49	253.3	5.97	11.52	2.89
302/М.	Каша пшеничная	180	17.02	265.5	7.56	5.45	46.62
54-27зН	Морковь отварная дольками	100	12.40	101.15	1.33	3.33	6.83
ту9115-001	Хлебный батон	48	4.44	100.1	3.2	0.92	13.01
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 2:		628	90.13	780.05			

Комплекс 3 Обед

96 М	Рассольник ленинградский	200	14.47	95.8	2.38	6.07	5.88
290/330 М	Птица тушен. в сметанном соусе / филе/	45/45	54.51	165	9.4	8.11	2.64
171/302 М	Каша гречневая	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
75 сб2017	Икра морковная	60	9.53	54.72	1.2	0.0612	12.33
ту9115-001	Хлебный батон	43	3.99	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						
486/ П	Компот из свеж. яблок	200	5.53	46	0.16	0.16	20.88
Итого комплекс 3:		763	107.03	713.986			

Ген.директор/Технолог Калькулятор

Зав производством



Меню на 30.01.2026
Школа № 104
(Комплексное питание)

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

Комплекс 5 Завтрак

260 М	Гуляш (свинина)	40/50	42.79	228.1	5.37	10.37	2.6
171/302 М	Каша пшеничная	150	14.18	117.2	4.32	2.9	23.9
139/М	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	3.21	2.21	10.83
ту9115-001	Хлебный батон	39	3.55	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 5:		546	76.45	553.6			

Комплекс 6 Обед

96 М	Рассольник ленинградский	200	14.47	95.8	2.38	6.07	5.88
290/330 М	Птица тушен. в сметанном соусе / филе/	45/45	54.51	165	9.4	8.11	2.64
171/302 М	Каша гречневая	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
75 сб2017	Икра морковная	60	9.53	54.72	1.2	0.0612	12.33
ту 9115-00	Хлебный батон	43	3.99	108.3	3.6	0.92	13.01
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
Итого комплекс 6:		763	107.03	722.186			

Комплекс 7 Завтрак

260/М.	Гуляш /свин./	50/50	53.49	253.3	5.97	11.52	2.89
302/М.	Каша пшеничная	180	17.02	265.5	7.56	5.45	46.62
54-27зН	Морковь отварная дольками	100	12.40	101.15	1.33	3.33	6.83
ту9115-001	Хлебный батон	48	4.44	116.9	3.78	1.09	16.5
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 7:		628	90.13	796.85			

Комплекс 8 Обед

96/М.	Рассольник ленинградский	250	18.08	107.25	2.52	6.36	14.98
290/330/М.	Птица тушен. в сметанном соусе / филе/	50/50	60.53	220	11.78	10.12	12.93
302/М.	Каша гречневая	180	20.23	292.5	10.18	7.34	29.37
№75 сб201	Икра морковная	100	15.89				
ту9115-001	Хлебный батон	41	3.78	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						
486/ П	Компот из свеж. яблок	200	5.53	46	0.16	0.16	20.88
Итого комплекс 8:		891	126.18	814.466			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

"Согласовано"

Директор

Подпись

ФИО

Меню на 30.01.2026

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
75 /М.	Икра свекольная /зел. лист сал./...	100/1/1	18.32	13.93	2.4	7.6	13
57/ Л.	Салат из красной фасоли/ зелень, лук реп./...	100	24.00	98	3.2	7.8	3.2
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.	Апельсины...	100	36.80	43	0.9	0.2	8.1
338/М.	Мандарины...	100	40.00	38	0.8	0.2	7.5
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							
96/М.	Рассольник ленинградский...	250	18.08	107.25	2.52	6.36	14.98
Вторые блюда							
260/М.	Гуляш /свин./...	50/50	53.49	253.3	5.97	11.52	2.89
377/04 Л.	Рыба жареная горбуша /филе/...	100	103.08	160	9.3	6.8	14.2
496/ Л.	Котлета из филе птицы паниров. жарен....	90	72.87	327	20.7	22.4	10
Акт прораб. от	Шашлычок школьный / филе птицы/...	120	118.79	186	19.2	16.8	14
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
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
171/302 М	Каша гречневая...	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
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
№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
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
№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	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 " Матвеевский Кругляш "...	100	27.20	340	7.3	8.8	57.9
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	13.84	132	3.9	3.26	20.76
741/764/Л.	Ватрушка с творогом...	75	27.86	202	9.22	5.48	29.18
№ 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
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
№685/699/ 725/1994г.	Кулебяка с кваш. капустой...	300	75.41	630	19.5	16.3	103.8
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

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав. производством