



Меню на 06.02.2026

Школа № 104

(Комплексное питание)

Наименование блюда	Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
Комплекс 1 Завтрак						
54-25м-202 0 Курица тушеная с морковью /филе/	90	49.62	113.76	7.39	11.8	3.9
171,302 / Каша пшениная	150	13.72	156	6.6	5.73	33.88
54-28 з Н Свекла отварная дольками	60	6.91	61.9	0.9	0.1	8.2
ТУ 9115-00 Хлебный батон	37	3.42	86.83	3.15	0.8	12
375,376/М/ Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 1:	537	76.45	478.49			
Комплекс 2 Завтрак						
54-25м-202 0 Курица тушеная с морковью /филе/	100	55.13	126.4	14.1	5.66	4.3
302/ М. Каша пшениная	180	16.46	275.4	7.92	6.88	34.45
54-28 з Н Свекла отварная дольками	100	11.52	42	1.5	0.166	8.66
ту 9115-00 Хлебный батон	46	4.24	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:	626	90.13	612.1			
Комплекс 3 Обед						
102/ М. Суп картофельный с горохом	250	12.47	148.25	4.5	5.77	11.53
229 М Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	50/50	33.44	123	8.55	9.2	6.8
312 М Картофельное пюре	150	28.58	137.25	4.06	4.8	22.43
47/ М Салат из квашеной капусты	60	15.90	51.42	1.024	2.002	5.073
ТУ 9115-00 Хлебный батон	35	3.26	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						
491/П. Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	23.4
Итого комплекс 3:	815	107.03	709.966			

Ген.директор/Технолог 

Калькулятор 

Зав производством 

Меню на 06.02.2026
Школа № 104
(Комплексное питание)



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

Комплекс 5 Завтрак

54-25м-202 0	Курица тушеная с морковью /филе/	90	49.62	113.76	7.39	11.8	3.9
171,302 /	Каша пшениная	150	13.72	156	6.6	5.73	33.88
54-28 з Н	Свекла отварная дольками	60	6.91	61.9	0.9	0.1	8.2
ТУ 9115-00	Хлебный батон	37	3.42	86.83	3.15	0.8	12
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
	Итого комплекс 5:	537	76.45	478.49			

Комплекс 6 Обед

102/ М.	Суп картофельный с горохом	250	12.47	148.25	4.5	5.77	11.53
229 М	Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	50/50	33.44	123	8.55	9.2	6.8
312 М	Картофельное пюре	150	28.58	137.25	4.06	4.8	22.43
47/ М	Салат из квашеной капусты	60	15.90	51.42	1.024	2.002	5.073
ТУ 9115-00	Хлебный батон	35	3.26	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						
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	23.4
	Итого комплекс 6:	815	107.03	709.966			

Комплекс 7 Завтрак

54-25м-202 0	Курица тушеная с морковью /филе/	100	55.13	126.4	14.1	5.66	4.3
302/ М.	Каша пшениная	180	16.46	275.4	7.92	6.88	34.45
54-28 з Н	Свекла отварная дольками	100	11.52	42	1.5	0.166	8.66
ту 9115-00	Хлебный батон	46	4.24	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:	626	90.13	612.1			

Комплекс 8 Обед

102/ М.	Суп картофельный с горохом	250	12.47	148.25	4.5	5.77	11.53
229 М	Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	50/50	33.44	123	8.55	9.2	6.8
312/М.	Картофельное пюре	180	34.30	188.4	3.67	5.76	24.516
47/М	Салат из кв.капусты /зел.лис. сал./	100/1/1	28.29	84	1.3	5	8
ту 9115-00	Хлебный батон	47	4.30	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						
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	23.4
	Итого комплекс 8:	899	126.18	815.166			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

"Селисорово"
 Администрация
 Подпись ФИО
 МАОУ
 № 104
 102610290500

Меню на 06.02.2026
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	74.32	362	19.44	11.72 44.46
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.	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
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						
102/ М.	Суп картофельный с горохом...	250	12.47	148.25	4.5	5.77 11.53
Вторые блюда						
377/04 Л.	Рыба жареная горбуша /филе/...	100	118.16	160	9.3	6.8 14.2
388Л.	Котлета рыбная /минтай /...	100	40.21	196	13	8.8 15.2
496/ Л.	Котлета из филе птицы паниров. жарен...	90	72.19	327	20.7	22.4 10
6/9/22 Акт конт. пр.	Люля из птицы /филе/...	100/20/5	69.49	248	15	14.2 14.4
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	111.66	352	19.6	13 37.2
293 /М.	Птица жареная/ бедро/...	100	71.17	184	24.18	17.09 0.04
379/94	Эскалоп/свин./...	85	111.61	343.15	17.1	52.6
Диетические						
395 М.	Вареники с Адыг. сыром...	180/5	88.17	368	21.59	12.41 42.43
156,385/П	Овощи отварные с рисом припущ./заморож./...	200	56.69	195.8	5.4	5.2 29.6
256/М.	Мясо тушеное/ говядина/...	50/50	118.95	225	15.2	17.38 2.56
366/Л	Запеканка творожная со сметаной...	100/20	96.26	239	15	13.3 13.7
Гарниры						
171,302 /	Каша пшеничная...	150	13.72	156	6.6	5.73 33.88
304 М.	Рис отварной...	150	21.61	209.7	3.65	5.37 36.68
312 М	Картофельное пюре...	150	28.58	137.25	4.06	4.8 22.43
147 /М.	Картофель жаренный в кожуре/пакет/...	150	89.49	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...	100	52.83	299	9.89	16.25	28.3
№537/П./а кт	Пицца школьная Оригинальная /ветчина/...	110	78.92	241	10.4	10.9	25.4
контр.пр-к 747/ Л.	Сосиска запеч. в тесте...	55/50	49.69	228	9.6	13.84	26.9
№850 сб.1997г.	Хачапури имеретинские...	120	94.16	184.8	5.56	11.26	14.71
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/ф 457/М	Пирожок печ. из пресного слоеного теста / филе ц/б/...	120	91.32	353.6	6.3	16.51	44.72
№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
774/Л.	Булочка " Матвеевский Кругляш "...	100	27.20	340	7.3	8.8	57.9
ТТК № 3 766/Л.	Булочка с сыром...	60	16.46	218	5.48	6.52	34.4
741/764/Л.	Сдоба обыкновенная...	100	17.56	262	7.76	4.72	47.1
№687/ 685/фарш	Ватрушка с творогом...	75	27.86	202	9.22	5.48	29.18
№ 685/98г 5 ч №646	Пирожок печеный с мясом...	60	41.96	172	8.43	6.22	20.35
№405,470, 406/М.	Пирожок печеный с курагой...	100	29.12	266.66	11	20	86.6
№572 /1973	Пирожок печ. сд. с яблоками...	100	20.78	92	1.82	2.04	16.62
Гост31806- Акт	Сочни из песочного теста...	55	23.02	201	9.7	21.34	20.9
контр.прора	Корж...	100	42.40	286	4.89	8.43	47.68
Гост 31806-201	Круассан с ветчиной и сыром/пакет/...	145	111.07	388	15.62	12.28	53.5
№685/699/ 725/1994г.	Слойка с фруктовой начинкой...	90	68.64	286	7.6	3.7	53.5
ту9115-001	Кулебяка с кваш. капустой...	300	75.41	630	19.5	16.3	103.8
Гост 58161-201	Хлебный батон...	50	4.60	116.9	3.78	1.09	16.5
	Хлеб /Йодир./ ржано-пшеничный...	20	2.14	48.616	1.54	0.16	10.28

Напитки

491/П.	Компот из ягод заморожен....	200	11.24	114.6	0.16	0.16	23.4
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