



Зубова

Меню на 10.03.2026

Школа № 104

(Комплексное питание)

Наименование блюда	Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
Комплекс 1 Завтрак						
291/М. Плов из птицы / филе/	40/160	57.49	298.66	11.71	14.58	26.45
139/М Капуста тушеная	60	10.91	46.2	1.51	2.21	10.23
ТУ 9115-00 Хлебный батон	57	5.27	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:	517	76.45	533.45			
Комплекс 2 Завтрак						
291/М. Плов из птицы / филе/	50/150	67.52	333.73	15.51	14.58	20.45
75 с62017 Икра морковная	100	15.89	9.12	2.014	1.02	0.255
ту9115-001 Хлебный батон	43	3.94	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:	543	90.13	502.95			
Комплекс 3 Обед						
103 М Суп карт. с мак. из.-ми /верм./	200	11.51	114.6	2.15	3.27	12.54
229 М Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	45/45	30.15	150.5	12.28	15.46	4.42
312 М Картофельное пюре	150	28.58	137.25	4.06	4.8	22.43
54-28 з Н Свекла отварная дольками	60	6.91	61.9	0.9	0.1	8.2
ТУ 9115-00 Хлебный батон	34	3.16	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						
495 П Компот из смеси сухофруктов	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
338 /М Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 3:	854	107.03	779.496			

Ген.директор/Технолог

Мел

Калькулятор

Сел

Зав производством

И.И.

Меню на 10.03.2026
Школа № 104 «Школа № 104»
(Комплексное питание)



Наименование блюда	Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
Комплекс 5 Завтрак						
291/М. Плов из птицы / филе/	40/160	57.49	298.66	11.71	14.58	26.45
139/М Капуста тушеная	60	10.91	46.2	1.51	2.21	10.23
ТУ 9115-00 Хлебный батон	57	5.27	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:	517	76.45	533.45			
Комплекс 6 Обед						
103 М Суп карт. с мак. из.-ми /верм./	200	11.51	114.6	2.15	3.27	12.54
229 М Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	45/45	30.15	150.5	12.28	15.46	4.42
312 М Картофельное пюре	150	28.58	137.25	4.06	4.8	22.43
54-28 з Н Свекла отварная дольками	60	6.91	61.9	0.9	0.1	8.2
ТУ 9115-00 Хлебный батон	34	3.16	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						
495 П Компот из смеси сухофруктов	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
338 /М Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 6:	854	107.03	779.496			
Комплекс 7 Завтрак						
291/М. Плов из птицы / филе/	50/150	67.52	333.73	15.51	14.58	20.45
75 сБ2017 Икра морковная	100	15.89	9.12	2.014	1.02	0.255
ту 9115-00 Хлебный батон	43	3.94	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:	543	90.13	511.15			
Комплекс 8 Обед						
103 М. Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.40	137	4.9	2.5	26
№ 229/М Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	40/60	27.77	150.5	12.78	16.46	4.42
312/М. Картофельное пюре	180	34.30	188.4	3.67	5.76	24.516
78/2004г. Икра свекольная	100	16.81	132	2.4	7.6	13
ту9115-001 Хлебный батон	38	3.54	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						
495 П Компот из смеси сухофруктов	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
табл.24 /94 Яблоко свежее	115	20.24	54.05	0.46	0.46	11.27
Итого комплекс 8:	1003	126.18	943.466			
Комплекс 9 Обед						
103 М Суп карт. с мак. из.-ми /верм./	200	11.51	114.6	2.15	3.27	12.54
229 М Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	45/45	30.15	150.5	12.28	15.46	4.42
312 М Картофельное пюре	150	28.58	137.25	4.06	4.8	22.43
54-28 з Н Свекла отварная дольками	60	6.91	61.9	0.9	0.1	8.2
ТУ 9115-00 Хлебный батон	34	3.16	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						
495 П Компот из смеси сухофруктов	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
338 /М Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 9:	854	107.03	779.496			
Комплекс 10 Завтрак						
291/М. Плов из птицы / филе/	40/160	57.49	298.66	11.71	14.58	26.45
139/М Капуста тушеная	60	10.91	46.2	1.51	2.21	10.23
ТУ 9115-00 Хлебный батон	57	5.27	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 10:	517	76.45	533.45			

Ген директор/Технолог *А.М.С.* Калькулятор

С.С.С. Зав производством

Лубова

Меню на 10.03.2026
Школа № 104



А. Юбилова

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
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
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
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

377/04 Л.	Рыба жареная горбуша /филе/...	100	118.16	160	9.3	6.8	14.2
Акт конт.пр.20.	Котлета нат.рублен.из птицы / филе/...	100	85.64	248	15	14.2	14.4
293 /М.	Птица жареная/ бедро/...	100	71.17	184	24.18	17.09	0.04
Акт кон.прор.о т 07.09.22г.	Отбивная нат.школьная с сыром из птицы/томат/...	110	117.20	103.78	24.2	23.8	14
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	111.66	352	19.6	13	37.2

Диетические

291/М.	Плов из птицы / филе/...	50/150	67.52	333.73	15.51	14.58	20.45
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
362Л.	Пудинг из творога со сметаной...	100/20	88.31	237	13.4	10.9	20.7

Гарниры

139/М	Капуста тушеная...	150	27.27	115.5	3.05	5.53	11.83
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 жареный в кожуре/пакет/...	150	89.49	306	4.35	15.75	30.3

мучные изделия

№537/П./а кт контр.пр-к	Пицца школьная Оригинальная /ветчина/...	110	78.92	241	10.4	10.9	25.4
№413/М. 747/Л.	Пицца школьная... Сосиска запеч. в тесте...	100 55/50	52.83 49.69	299 228	9.89 9.6	16.25 13.84	28.3 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
566/1973	Слойка с марципаном/ помадка шок. сах. /...	100	41.47	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
ТТК № 3	Булочка с сыром...	60	16.46	218	5.48	6.52	34.4
Акт 2026г. 774/Л.	"Ореховая Гата".. Булочка " Матвеевский Кругляш "...	100 100	53.49 32.64	226 340	8.4 7.3	13.4 8.8	45.8 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
408/ф 457/М	Пирожок печ. из пресного слоеного теста / филе ц/б/с кунжутом...	120	93.33	353.6	6.3	16.51	44.72
№405,470, 406/М.	Пирожок печ. сд. с яблоками...	100	20.78	92	1.82	2.04	16.62
Гост31806- Акт	Корж.. Круассан с ветчиной и сыром/пакет/...	100 145	42.40 111.07	286 388	4.89 15.62	8.43 12.28	47.68 53.5
контр.прора Гост	Слойка с фруктовой начинкой...	90	68.64	286	7.6	3.7	53.5
31806-201 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

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...	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

