



*Е.А. Луцкевич*

## Меню на 12.03.2026 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
<b>Итого комплекс 1:</b>		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
<b>Итого комплекс 2:</b>		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	38.57	222.5	9.2	11.7	5.49
310 М	Картофель отварной	150	27.56	148	5.1	4.92	21.01
139/М	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	1.91	2.21	8.23
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						
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	23.4
<b>Итого комплекс 3:</b>		774	107.03	780.306			

Ген.директор/Технолог

*Е.А. Луцкевич*

Калькулятор

*С.М.*

Зав производством

*С.М.*

"Согласовано"

Директор

Зав. кабинет

Ф.И.О.



## Меню на 12.03.2026

### Школа № 104

### (Комплексное питание)

Наименование блюда	Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
<b>Комплекс 5 Завтрак</b>						
№327/201 Запеканка из творога с 7 54-2т-20 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
<b>Итого комплекс 5:</b>	<b>511</b>	<b>76.45</b>	<b>551.53</b>			
<b>Комплекс 6 Обед</b>						
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	38.57	222.5	9.2	11.7	5.49
310 М Картофель отварной	150	27.56	148	5.1	4.92	21.01
139/М Капуста тушеная	60	10.91	46.2	1.91	2.21	8.23
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						
491/П. Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	23.4
<b>Итого комплекс 6:</b>	<b>774</b>	<b>107.03</b>	<b>780.306</b>			
<b>Комплекс 7 Завтрак</b>						
№327/201 Запеканка из творога с 7 54-2т-20 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
<b>Итого комплекс 7:</b>	<b>569</b>	<b>90.13</b>	<b>723</b>			
<b>Комплекс 8 Обед</b>						
88/17М. Щи из св. капусты с картофелем	250	14.53	89.75	2	4.3	10
№278 .331 Тефтели мясные/соус сб.М. см.том./ ( 1 вариант)	60/40	40.43	222.5	10.4	14.1	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	48	4.41	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	23.4
<b>Итого комплекс 8:</b>	<b>858</b>	<b>126.18</b>	<b>862.966</b>			

Ген. директор/Технолог

Калькулятор

Зав. производством



## Меню на 12.03.2026 Школа № 104

Наименование блюда		Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
<b>Холодные блюда</b>							
№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
95,612 /Л.	Рыба жарен. под маринад. минтай / филе/...	50/50	35.63	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
452/П.	Желе из молока...	200	42.06	93.1	4.6	1.89	14.4
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.	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
<b>Первые блюда</b>							
88/17М.	Щи из св. капусты с картофелем...	250	14.53	89.75	2	4.3	10
<b>Вторые блюда</b>							
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
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
293 /М.	Птица жареная/ бедро/...	100	71.17	184	24.18	17.09	0.04
№ 437/ Л	Гуляш гов....	50/50	113.50	132	10.9	16.8	4
381/1994	Котлета отбивная свин./косточ/...	77/20	88.23	492.8	14.5	43.6	10.24
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	111.66	352	19.6	13	37.2
<b>Диетические</b>							
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
<b>Гарниры</b>							
310 М	Картофель отварной...	150	27.56	148	5.1	4.92	21.01
304 М.	Рис отварной...	150	21.61	209.7	3.65	5.37	36.68
147 /М.	Картофель жаренный в кожуре/пакет/...	150	89.49	306	4.35	15.75	30.3
<b>Мучные изделия</b>							

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	Пицца школьная Оригинальная	110	78.92	241	10.4	10.9	25.4
контр.пр-к 747/ Л.	/ветчина/... 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
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
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
774/Л.	Булочка " Матвеевский Кругляш "...	100	32.64	340	7.3	8.8	57.9
774/Л.	Булочка сдобная с помадой /шок. сах./...	100	28.26	340	7.3	8.8	57.9
ТТК № 3 Акт 2026г.	Булочка с сыром... "Ореховая Гата"...	60 100	16.46 53.49	218 226	5.48 8.4	6.52 13.4	34.4 45.8
№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
№572 сб.1973	Сочни из песочного теста...	110	46.03	442.2	15.66	21.34	45.98
№793Л. Гост31806-	Кекс столичный... Корж...	75 100	52.17 42.40	323 286	4.57 4.89	13.84 8.43	43.06 47.68
Акт контр.прора	Круассан с ветчиной и сыром/пакет/...	145	111.07	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
<b>Напитки</b>							
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... Чай с лимоном...	200 200/7	2.78 5.02	60 62	0.07 0.13	0.02 0.02	15 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