



*А. Дубинка*

# Меню на 13.03.2026

## 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	3.41	2.21	10.93
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
<b>Итого комплекс 1:</b>		<b>546</b>	<b>76.45</b>	<b>553.6</b>			

#### 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	116.9	3.78	1.09	16.5
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
<b>Итого комплекс 2:</b>		<b>628</b>	<b>90.13</b>	<b>796.85</b>			

#### 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	54.02	165	9.4	8.11	2.64
171/302 М	Каша гречневая	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
75 с62017	Икра морковная	60	9.53	54.72	1.2	0.0612	12.33
ту9115-001	Хлебный батон	49	4.48	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						
486/ П	Компот из свеж. яблок	200	5.53	46	0.16	0.16	20.88
<b>Итого комплекс 3:</b>		<b>769</b>	<b>107.03</b>	<b>730.786</b>			

Ген. директор/Технолог

*Генеральный директор*

Калькулятор

*Калькулятор*

Зав производством

*Зав. производством*



## Меню на 13.03.2026 Школа № 104 (Комплексное питание)

Наименование блюда	Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
<b>Комплекс 5 Завтрак</b>						
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	3.41	2.21	10.93
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
<b>Итого комплекс 5:</b>	<b>546</b>	<b>76.45</b>	<b>553.6</b>			
<b>Комплекс 6 Обед</b>						
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	54.02	165	9.4	8.11	2.64
171/302 М Каша гречневая	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
75 с62017 Икра морковная	60	9.53	54.72	1.2	0.0612	12.33
ту9115-001 Хлебный батон	49	4.48	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						
486/ П Компот из свеж. яблок	200	5.53	46	0.16	0.16	20.88
<b>Итого комплекс 6:</b>	<b>769</b>	<b>107.03</b>	<b>730.786</b>			
<b>Комплекс 7 Завтрак</b>						
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
<b>Итого комплекс 7:</b>	<b>628</b>	<b>90.13</b>	<b>796.85</b>			
<b>Комплекс 8 Обед</b>						
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	59.98	220	11.78	10.12	12.93
302/М. Каша гречневая	180	20.23	292.5	10.18	7.34	29.37
№75 с6201 Икра морковная	100	15.89				
ту 9115-00 Хлебный батон	47	4.33	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
<b>Итого комплекс 8:</b>	<b>897</b>	<b>126.18</b>	<b>822.666</b>			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

**Меню на 13.03.2026**  
**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
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.	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
<b>Первые блюда</b>							
96/М.	Рассольник ленинградский...	250	18.08	107.25	2.52	6.36	14.98
<b>Вторые блюда</b>							
293 /М.	Птица жареная/ бедро/...	100	71.17	184	24.18	17.09	0.04
Акт конт.пр.20.	Котлета нат.рублен.из птицы / филе/...	100	85.64	248	15	14.2	14.4
379/94	Эскалоп/свин./...	85	111.61	343.15	17.1	52.6	
377/04 Л.	Рыба жареная горбуша /филе/...	100	118.16	160	9.3	6.8	14.2
496/ Л.	Котлета из филе птицы паниров. жарен....	100	80.21	363.3	23	24.89	11.11
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	111.66	352	19.6	13	37.2
<b>Диетические</b>							
256/М.	Мясо тушеное/ говядина/...	50/50	118.95	225	15.2	17.38	2.56
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
№358/Л.	Сырники из тв. сах. смет....	100/10/20	96.76	251	15.2	12.4	18.9
<b>Гарниры</b>							
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	89.49	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	Пицца школьная	110	78.92	241	10.4	10.9	25.4
кт	Оригинальная						
контр.пр-к	/ветчина/...						
747/ Л.	Сосиска запеч. в	55/50	49.69	228	9.6	13.84	26.9
	тесте...						
№850	Хачапури	120	94.16	184.8	5.56	11.26	14.71
сб.1997г.	имеретинские...						
418	Слойка с	100	25.75	333.3	3.17	11.79	50.72
сб2017г.М	конфитюром...						
Акт конт.	Слойка с молоком	110	42.38	357	7.59	10.27	58.62
пр.	сгущенным вареным/						
05.10.23 г.	шоколад,кокос/...						
Акт конт.	Слойка с маковой	120	32.00	333.3	3.17	11.79	50.72
пр. 05.10.2	начинкой...						
№408.471/	Пирожки печ. из	75	49.06	88	2.42	1.08	17.11
17 М.	прес.сл. теста с						
	вишневым фаршем...						
ТТК № 3	Булочка с сыром...	60	16.46	218	5.48	6.52	34.4
Акт 2026г.	"Ореховая Гата"...	100	53.49	226	8.4	13.4	45.8
774/Л.	Булочка " Матвеевский	100	32.64	340	7.3	8.8	57.9
	Кругляш "...						
408/ф	Пирожок печ. из	120	93.33	353.6	6.3	16.51	44.72
457/М	пресного слоеного						
	теста / филе ц/б/с						
	кунжутом...						
№687/	Пирожок печеный с	60	41.97	172	8.43	6.22	20.35
685/фарш	мясом...						
774/Л.	Булочка сдобная с	100	28.26	340	7.3	8.8	57.9
	помадой /шок. сах./...						
№738.758/	Пирожок печен.с	60	13.83	132	3.9	3.26	20.76
Л.	капустой...						
741 Л.	Ватрушка с	75	24.34	253	4.97	9.2	39.6
	конфитюром...						
№ 685/98г	Пирожок печеный с	100	29.12	266.66	11	20	86.6
5 ч №646	курагой...						
№405,470,	Пирожок печ. сд. с	100	20.78	92	1.82	2.04	16.62
406/М.	яблоками...						
№572	Сочни из песочного	110	46.04	442.2	15.66	21.34	45.98
сб.1973	теста...						
Гост31806-	Корж...	100	42.40	286	4.89	8.43	47.68
Акт	Круассан с ветчиной и	145	111.07	388	15.62	12.28	53.5
контр.прора	сыром/пакет/...						
Гост	Слойка с фруктовой	90	68.64	286	7.6	3.7	53.5
31806-201	начинкой...						
№685/699/	Кулебяка с кваш.	300	75.41	630	19.5	16.3	103.8
725/1994г.	капустой...						
ту9115-001	Хлебный батон...	50	4.60	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...						

### Напитки

486/ П	Компот из свеж.	200	5.53	46	0.16	0.16	20.88
	яблок...						
491/П.	Компот из ягод	200	13.86	44	0.2	0.1	10.7
	облепихи заморожен....						
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	200/15	9.13	60	0.07	0.02	15
	классический 2 гр./						
	пакет/с сах....						
	Чай зеленый 2 гр с	200/15	11.05	60	0.07	0.02	15
	сах. / пакет/...						
	Чай фруктовый 2 гр с	200/15	9.16	60			
	сах. / пакет/...						
	Чай черный с	200/15	9.13	60	0.07	0.02	15
	Бергамотом 2 гр.с						
	сах.....						

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав. производством



