

"Согласовано"

Директор

Подпись ФИО



## Меню на 16.03.2026 Школа № 104 (Комплексное питание)

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

### Комплекс 1 Завтрак

15/2017 М	Сыр п/твердый	10	14.95	36	2.32	2.95
14 М	Масло слив.	10	16.00	66	0.08	4.25 0.13
175 М	Каша мол. из риса и пшена "Дружба" с/с.	200	17.41	221.9	5.71	3.74 37.09
№209 М	Яйцо варен.	40	21.60	63	5.08	4.6 0.28
ту9115-001	Хлебный батон	40	3.71	100.1	3.2	0.92 13.01
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02 15
<b>Итого комплекс 1:</b>		<b>500</b>	<b>76.45</b>	<b>547</b>		

### Комплекс 2 Завтрак

15 М	Сыр полутвердый	13	19.44	46.8	3.02	3.84
14 М	Масло слив.	10	16.00	66	0.08	4.25 0.13
175 М	Каша мол. из риса и пшена "Дружба" с/с.	250	26.51	277.3	7.1	4.6 51.5
№209 М	Яйцо варен.	40	21.60	63	5.08	4.6 0.28
ту9115-001	Хлебный батон	41	3.80	100.1	3.2	0.92 13.01
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02 15
<b>Итого комплекс 2:</b>		<b>554</b>	<b>90.13</b>	<b>613.2</b>		


### Комплекс 3 Обед

82/ М	Борщ с капустой и картофелем	250	14.61	106	2	5.4 13.1
№297.330/ М	Фрикадельки из птицы /филе/ с/см.	70/20	49.99	222.5	9.9	12.85 6.6
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	3.11	2.21 8.13
ту 9115-00	Хлебный батон	43	3.96	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
<b>Итого комплекс 3:</b>		<b>813</b>	<b>107.03</b>	<b>763.416</b>		

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством


  
**Меню на 16.03.2026**  
**Школа № 104**  
**(Комплексное питание)**

*И. Губин*

Наименование блюда	Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
<b>Комплекс 5 Завтрак</b>						
15/2017 М Сыр п/твердый	10	14.95	36	2.32	2.95	
14 М Масло слив.	10	16.00	66	0.08	4.25	0.13
175 М Каша мол. из риса и пшена "Дружба" с/с.	200	17.41	221.9	5.71	3.74	37.09
№209 М Яйцо варен.	40	21.60	63	5.08	4.6	0.28
ту9115-001 Хлебный батон	40	3.71	100.1	3.2	0.92	13.01
375,376/М/ Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
<b>Итого комплекс 5:</b>	<b>500</b>	<b>76.45</b>	<b>547</b>			
<b>Комплекс 6 Обед</b>						
82/ М Борщ с капустой и картофелем	250	14.61	106	2	5.4	13.1
№297.330/ М Фрикадельки из птицы /филе/ с/см.	70/20	49.99	222.5	9.9	12.85	6.6
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	3.11	2.21	8.13
ту 9115-00 Хлебный батон	43	3.96	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
<b>Итого комплекс 6:</b>	<b>813</b>	<b>107.03</b>	<b>763.416</b>			
<b>Комплекс 7 Завтрак</b>						
15 М Сыр полутвердый	13	19.44	46.8	3.02	3.84	
14 М Масло слив.	10	16.00	66	0.08	4.25	0.13
175 М Каша мол. из риса и пшена "Дружба" с/с.	250	26.51	277.3	7.1	4.6	51.5
№209 М Яйцо варен.	40	21.60	63	5.08	4.6	0.28
ту9115-001 Хлебный батон	41	3.80	100.1	3.2	0.92	13.01
375,376/М/ Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
<b>Итого комплекс 7:</b>	<b>554</b>	<b>90.13</b>	<b>613.2</b>			
<b>Комплекс 8 Обед</b>						
82/ М Борщ с капустой и картофелем	250	14.61	106	2	5.4	13.1
№297.330/ М Фрикадельки из птицы /филе/ с/см.	50/50	41.95	247.22	12.44	18.55	7.33
302/М. Каша пшеничная	180	17.02	265.5	7.56	5.45	46.62
75 с62017 Икра морковная	100	15.89	91.2	2.014	0.102	20.55
ту 9115-00 Хлебный батон	43	3.97	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
338 М Яблоко	110	19.36	51.7	0.4	0.44	10.78
<b>Итого комплекс 8:</b>	<b>1003</b>	<b>126.18</b>	<b>1033.13</b>			

Ген. директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

*И. Губин*

*А. Сидоркин*

*И. Губин*

**Меню на 16.03.2026**  
**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
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**

82/ М	Борщ с капустой и картофелем...	250	14.61	106	2	5.4	13.1
-------	---------------------------------	-----	-------	-----	---	-----	------

**Вторые блюда**

№297.330/ М	Фрикадельки из птицы /филе/ с/см....	70/20	49.99	222.5	9.9	12.85	6.6
377/04 Л.	Рыба жареная горбуша /филе/...	100	118.16	160	9.3	6.8	14.2
6/9/22 Акт конт. пр.	Люля из птицы /филе/...	100/20/5	69.49	248	15	14.2	14.4
496/ Л.	Котлета из филе птицы паниров. жарен....	100	80.21	363.3	23	24.89	11.11
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
№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
156,385/П	Овощи отварные с рисом припущ./заморож./...	200	56.69	195.8	5.4	5.2	29.6

**Гарниры**

171/302 М	Каша гречневая...	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
171/302 М	Каша пшеничная...	150	14.18	117.2	4.32	2.9	23.9
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
№537/П./а кт контр.пр-к	Пицца школьная Оригинальная /ветчина/...	110	78.92	241	10.4	10.9	25.4
№413/М.	Пицца школьная...	100	52.83	299	9.89	16.25	28.3
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. 05.10.2	Слойка с маковой начинкой...	120	32.00	333.3	3.17	11.79	50.72
Акт конт. пр. 05.10.23 г.	Слойка с молоком сгущенным вареным/ шоколад.кокос/...	110	42.38	357	7.59	10.27	58.62
№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/...	120	91.32	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
Акт 2026г.	"Ореховая Гата"...	100	53.49	226	8.4	13.4	45.8
ТТК № 3	Булочка с сыром...	60	16.46	218	5.48	6.52	34.4
№ 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
№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	41.97	172	8.43	6.22	20.35
Гост31806-	Корж...	100	42.40	286	4.89	8.43	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
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

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

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством