

"Согласовано"

Директор

Подпись

Е. В. Рублева

Меню на 18.03.2026

Школа № 104

(Комплексное питание)

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

Комплекс 1 Завтрак

54-23м/330 М.	Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет.	60/30	42.69	171	9.04	8.2	10.69
171/302 М	Каша гречневая	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
139/М	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	1.51	2.21	10.23
ТУ 9115-00	Хлебный батон	35	3.21	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:		535	76.45	567.78			

Комплекс 2 Завтрак

54-23м/330 М.	Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет.	60/40	44.44	233	6.04	9.33	11.88
302/М.	Каша гречневая	180	20.23	292.5	10.18	7.34	29.37
75 /М.	Икра свекольная	100	16.56	13.93	2.4	7.6	13
ту9115-001	Хлебный батон	42	3.88	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
Итого комплекс 2:		629	90.13	701.53			

Комплекс 3 Обед

103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.40	137	4.9	2.5	26
256/М	Мясо тушеное/ свинина/	45/45	47.90	204.5	9.52	17.65	2.3
171/302 М	Каша ячневая	150	12.52	122.5	4.8	4.4	25.8
149 П	Огурец соленый	60	18.65	6.6	0.48	0.06	1.02
ту9115-001	Хлебный батон	48	4.44	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						
495 П	Компот из смеси сухофруктов	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
Итого комплекс 3:		818	107.03	768.916			

Ген. директор/Технолог

Григорьева

Калькулятор

Сидорова

Зав производством

Сидорова



И. Рублева

Меню на 18.03.2026 Школа № 104 (Комплексное питание)

Наименование блюда	Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
Комплекс 5 Завтрак						
54-23м/330 М. Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет.	60/30	42.69	171	9.04	8.2	10.69
171/302 М Каша гречневая	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
139/М Капуста тушеная	60	10.91	46.2	1.51	2.21	10.23
ТУ 9115-00 Хлебный батон	35	3.21	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:	535	76.45	567.78			
Комплекс 6 Обед						
103 М. Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.40	137	4.9	2.5	26
256/М Мясо тушеное/ свинина/	45/45	47.90	204.5	9.52	17.65	2.3
171/302 М Каша ячневая	150	12.52	122.5	4.8	4.4	25.8
149 П Огурец соленый	60	18.65	6.6	0.48	0.06	1.02
ту9115-001 Хлебный батон	48	4.44	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						
495 П Компот из смеси сухофруктов	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
Итого комплекс 6:	818	107.03	768.916			
Комплекс 7 Завтрак						
54-23м/330 М. Котлеты руб. из птицы / филе/соус смет.	60/40	44.44	233	6.04	9.33	11.88
302/М. Каша гречневая	180	20.23	292.5	10.18	7.34	29.37
75 /М. Икра свекольная	100	16.56	13.93	2.4	7.6	13
ту9115-001 Хлебный батон	42	3.88	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
Итого комплекс 7:	629	90.13	701.53			
Комплекс 8 Обед						
103 М. Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.40	137	4.9	2.5	26
256/М. Мясо тушеное/ свинина/	50/50	53.17	305	10.58	18.17	7.56
302/ 2017 Каша ячневая	190	15.86	155.16	6.08	5.57	32.68
47/М Салат из кв.капусты /зел.лис. сал./	100/1/1	28.29	84	1.3	5	8
ТУ9115-00 Хлебный батон	58	5.34	116.9	3.94	0.5	48.3
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
Итого комплекс 8:	920	126.18	979.476			

Ген.директор/Технолог

Григорьев

Калькулятор

Сид

Зав производством

Иванов

Меню на 18.03.2026
Школа № 104



И. А. Рубцова

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
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
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
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
Первые блюда							
103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./...	250	14.40	137	4.9	2.5	26
Вторые блюда							
Акт конт.пр.20.	Котлета нат.рублен.из птицы / филе/...	100	85.64	248	15	14.2	14.4
377/04 Л.	Рыба жареная горбуша /филе/...	100	118.16	160	9.3	6.8	14.2
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	
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	111.66	352	19.6	13	37.2
496/ Л.	Котлета из филе птицы паниров. жарен....	100	80.21	363.3	23	24.89	11.11
Диетические							
411/Л.	Мясо отварное /говядина/...	50	113.25	88.5	15.65	2.95	
156,385/П	Овощи отварные с рисом припущ./заморож./...	200	56.69	195.8	5.4	5.2	29.6
395 М.	Вареники с Адыг. сыром...	180/5	88.17	368	21.59	12.41	42.43
362Л.	Пудинг из творога со сметаной...	100/20	88.31	237	13.4	10.9	20.7
Гарниры							
171/302 М	Каша гречневая...	150	16.86	203.75	3.6	6.1	21.18
139/М	Капуста тушеная...	150	27.27	115.5	3.05	5.53	11.83
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	Пицца школьная	110	78.92	241	10.4	10.9	25.4
кт	Оригинальная						
контр.пр-к	/ветчина/...						
№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	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
774/Л.	Булочка " Матвеевский	100	32.64	340	7.3	8.8	57.9
	Кругляш "...						
408/ф	Пирожок печ. из	120	93.34	353.6	6.3	16.51	44.72
457/М	пресного слоеного						
	теста / филе ц/б/с						
	кунжутом...						
766/Л.	Сдоба обыкновенная...	100	17.56	262	7.76	4.72	47.1
Акт 2026г.	"Ореховая Гага"...	100	53.49	226	8.4	13.4	45.8
№738.758/	Пирожок печен.с	60	13.83	132	3.9	3.26	20.76
Л.	капустой...						
№ 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...						
№687/	Пирожок печеный с	60	41.96	172	8.43	6.22	20.35
685/фарш	мясом...						
№796 Л	Ромовая баба...	100	43.14	357	5.4	9.4	60.8
№572	Сочни из песочного	110	46.03	442.2	15.66	21.34	45.98
сб.1973	теста...						
№793Л.	Кекс столичный...	75	52.17	323	4.57	13.84	43.06
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...						
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

495 П	Компот из смеси	200	6.98	132.8	0.66	0.09	22.01
	сухофруктов...						
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....						

Напитки и соки

707/ Л.	Сок / нектар в	1шт.	35.00	88			
	ассортименте 0,200						
Гост	Вода питьевая 0,5	1шт.	36.25				
28188-201	без/газа...						