



А.А. Рубцова

Меню на 19.03.2026

Школа № 104

(Комплексное питание)

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

Комплекс 1 Завтрак

№278 .331 сб.М. Тефтели мясные/соус см.том./(1 вариант)	60/40	40.43	222.5	10.4	14.1	16.6
202/309 /М Макароны отварные	150	17.28	138.45	4.77	5.2	23.45
75 сб2017 Икра морковная	60	9.53	54.72	1.2	0.0612	12.33
ту 9115-00 Хлебный батон	45	4.19	108.3	3.6	0.92	13.01
375,376/М. Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
Итого комплекс 1:	562	76.45	585.97			

Комплекс 2 Завтрак

№278 .331 сб.М. Тефтели мясные/соус см.том./(1 вариант)	60/40	40.43	222.5	10.4	14.1	16.6
202/ М. Макароны отварные	180	20.74	202.14	6.79	5.41	31.72
67/17 М. Винегрет овощ./зел. гор.,/	100	21.78	125.1	1.4	10.1	7.29
ту 9115-00 Хлебный батон	48	4.40	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 2:	628	90.13	718.04			

Комплекс 3 Обед

101/М Суп картофельный с крупой /рис/	200	10.91	68.6	1.58	4.17	12.11
259/М. Жаркое домашнему/свин./	40/160	60.50	383.7	15.84	15.9	27.94
54-27зН Морковь отварная дольками	60	7.44	60.69	1.3	2	4.1
ТУ9115-00 Хлебный батон	32	2.91	70.1	2.7	0.69	10.1
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
338 /М Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 3:	812	107.03	724.706			

Ген.директор/Технолог

Генеральный директор

Калькулятор

Калькулятор

Зав производством

Зав производством

Меню на 19.03.2026
Школа № 104
(Комплексное питание)



Наименование блюда	Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
Комплекс 5 Завтрак						
№278 .331 Тефтели мясные/соус сб.М. см.том./(1 вариант)	60/40	40.43	222.5	10.4	14.1	16.6
202/309 /М Макароны отварные	150	17.28	138.45	4.77	5.2	23.45
75 сб2017 Икра морковная	60	9.53	54.72	1.2	0.0612	12.33
ту 9115-00 Хлебный батон	45	4.19	108.3	3.6	0.92	13.01
375,376/М. Чай с лимоном	200/7	5.02	62	0.13	0.02	15.2
Итого комплекс 5:	562	76.45	585.97			
Комплекс 6 Обед						
101/М Суп картофельный с крупой /рис/	200	10.91	68.6	1.58	4.17	12.11
259/М. Жаркое по-домашнему/свин./	40/160	60.50	383.7	15.84	15.9	27.94
54-27зН Морковь отварная дольками	60	7.44	60.69	1.3	2	4.1
ТУ9115-00 Хлебный батон	32	2.91	70.1	2.7	0.69	10.1
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
338 /М Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 6:	812	107.03	724.706			
Комплекс 7 Завтрак						
№278 .331 Тефтели мясные/соус сб.М. см.том./(1 вариант)	60/40	40.43	222.5	10.4	14.1	16.6
202/ М. Макароны отварные	180	20.74	202.14	6.79	5.41	31.72
67/17 М. Винегрет овоц./зел. гор.,/	100	21.78	125.1	1.4	10.1	7.29
ту 9115-00 Хлебный батон	48	4.40	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:	628	90.13	718.04			
Комплекс 8 Обед						
101М Суп картофельный с крупой /рис/	250	13.64	85.75	1.98	2.71	12.11
259/М. Жаркое по-домашнему/свин./	40/160	60.50	383.7	15.84	15.9	27.94
67/17 М. Винегрет овоц./зел. гор.,/	100	21.78	125.1	1.4	10.1	7.29
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						
486/ П Компот из свеж. яблок	200	5.53	46	0.16	0.16	20.88
338 /М Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
Итого комплекс 8:	924	126.18	864.756			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

Лубина

Сид

Лубина

Меню на 19.03.2026
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
95,612 /Л.	Рыба жарен. под маринад. минтай / филе/...	50/50	35.63	173	5.8	8.3	14.83
67/ М.	Винегрет овоц./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

101М	Суп картофельный с крупой /рис/...	250	13.64	85.75	1.98	2.71	12.11
------	------------------------------------	-----	-------	-------	------	------	-------

Вторые блюда

№ 437/ Л	Гуляш гов....	50/50	113.50	132	10.9	16.8	4
Акт	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
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	111.66	352	19.6	13	37.2
379/94	Эскалоп/свин./...	85	111.61	343.15	17.1	52.6	
Акт	Отбивная	110	117.20	103.78	24.2	23.8	14
кон.прор.о т 07.09.22г.	нат.школьная с сыром из птицы/томат/...						
293 /М.	Птица жареная/ бедро/...	100	71.17	184	24.18	17.09	0.04

Диетические

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

Гарниры

202/309 /М	Макароны отварные...	150	17.28	138.45	4.77	5.2	23.45
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

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. 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
408/ф 457/М	Пирожок печ. из пресного слоеного теста / филе ц/б/с кунжутом...	120	93.34	353.6	6.3	16.51	44.72
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
№408.471/ 17 М.	Пирожки печ. из прес.сл. теста с вишневым фаршем...	75	49.06	88	2.42	1.08	17.11
766/Л. Акт 2026г.	Сдоба обыкновенная... "Ореховая Гата"...	100 100	17.56 53.49	262 226	7.76 8.4	4.72 13.4	47.1 45.8
774/Л.	Булочка " Матвеевский Кругляш "...	100	32.64	340	7.3	8.8	57.9
ТТК № 3 №738.758/ Л.	Булочка с сыром... Пирожок печен.с капустой...	60 60	16.46 13.83	218 132	5.48 3.9	6.52 3.26	34.4 20.76
№ 685/98г 5 ч №646	Пирожок печеный с курагой...	100	29.12	266.66	11	20	86.6
№687/ 685/фарш	Пирожок печеный с мясом...	60	41.96	172	8.43	6.22	20.35
№572 сб.1973	Сочни из песочного теста...	110	46.03	442.2	15.66	21.34	45.98
№796 Л Гост31806-	Ромовая баба... Корж...	100 100	43.14 42.40	357 286	5.4 4.89	9.4 8.43	60.8 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 Гост	Хлебный батон... Хлеб /йодир./	50 20	4.60 2.14	116.9 48.616	3.78 1.54	1.09 0.16	16.5 10.28
58161-201	ржано-пшеничный...						

Напитки

486/ П	Компот из свеж. яблок...	200	5.53	46	0.16	0.16	20.88
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... Чай черный классический 2 гр./ пакет/с сах.... Чай зеленый 2 гр с сах. / пакет/... Чай фруктовый 2 гр с сах. / пакет/... Чай черный с Бергамотом 2 гр.с сах....	200 200/7 200/15 200/15 200/15 200/15	2.78 5.02 9.13 11.05 9.16 9.13	60 62 60 60 60 60	0.07 0.13 0.07 0.07 0.07 0.07	0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02	15 15.2 15 15 15 15

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством



