



# Меню на 24.03.2026

## Школа № 104

### (Комплексное питание)

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

#### Комплекс 1 Завтрак

291/М.	Плов из птицы / филе/	40/160	57.49	298.66	14.21	13.1	26.45
139/М	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	1.51	2.21	10.23
ТУ 9115-00	Хлебный батон	57	5.27	128.59	4.95	1.27	20.85
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
<b>Итого комплекс 1:</b>		517	76.45	533.45			

#### Комплекс 2 Завтрак

291/М.	Плов из птицы / филе/	50/150	67.52	333.73	15.51	14.58	20.45
75 с62017	Икра морковная	100	15.89	9.12	2.014	1.02	0.255
ту9115-001	Хлебный батон	43	3.94	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>		543	90.13	502.95			

#### Комплекс 3 Обед

103 М	Суп карт. с мак. из.-ми /верм./	200	11.51	114.6	2.15	3.27	12.54
229 М	Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	45/45	30.15	150.5	12.28	15.46	4.42
312 М	Картофельное пюре	150	28.58	137.25	4.06	4.8	22.43
54-28 з Н	Свекла отварная дольками	60	6.91	61.9	0.9	0.1	8.2
ТУ 9115-00	Хлебный батон	34	3.16	86.83	3.15	0.8	12
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
338 /М	Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	9.8
<b>Итого комплекс 3:</b>		854	107.03	779.496			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

**Меню на 24.03.2026**  
**Школа № 104**  
**(Комплексное питание)**



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

**Комплекс 5 Завтрак**

291/М.	Плов из птицы / филе/	40/160	57.49	298.66	14.21	13.1	26.45
139/М	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	1.51	2.21	10.23
ТУ 9115-00	Хлебный батон	57	5.27	128.59	4.95	1.27	20.85
375,376/М/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
<b>Итого комплекс 5:</b>		<b>517</b>	<b>76.45</b>	<b>533.45</b>			

**Комплекс 6 Обед**

103 М	Суп карт. с мак. из.-ми /верм./	200	11.51	114.6	2.15	3.27	12.54
229 М	Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	45/45	30.15	150.5	12.28	15.46	4.42
312 М	Картофельное пюре	150	28.58	137.25	4.06	4.8	22.43
54-28 з Н	Свекла отварная дольками	60	6.91	61.9	0.9	0.1	8.2
ТУ 9115-00	Хлебный батон	34	3.16	86.83	3.15	0.8	12
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
338 /М	Яблоко	100	17.60	47	0.4	0.4	9.8
<b>Итого комплекс 6:</b>		<b>854</b>	<b>107.03</b>	<b>779.496</b>			

**Комплекс 7 Завтрак**

291/М.	Плов из птицы / филе/	50/150	67.52	333.73	15.51	14.58	20.45
75 с62017	Икра морковная	100	15.89	9.12	2.014	1.02	0.255
ту 9115-00	Хлебный батон	43	3.94	108.3	3.6	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>543</b>	<b>90.13</b>	<b>511.15</b>			

**Комплекс 8 Обед**

103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./	250	14.40	137	4.9	2.5	26
№ 229/М	Рыба . тушеная в томате с овощами/минтай/	40/60	27.77	150.5	12.78	16.46	4.42
312/М.	Картофельное пюре	180	34.30	188.4	3.67	5.76	24.516
78/2004г.	Икра свекольная	100	16.81	132	2.4	7.6	13
ту9115-001	Хлебный батон	38	3.54	100.1	3.2	0.92	13.01
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
табл.24 /94	Яблоко свежее	115	20.24	54.05	0.46	0.46	11.27
<b>Итого комплекс 8:</b>		<b>1003</b>	<b>126.18</b>	<b>943.466</b>			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

**Меню на 24.03.2026**  
**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
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
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 9.8
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>						
103 М.	Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./...	250	14.40	137	4.9	2.5 26
<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
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
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
№486/Л.	Голубцы /соус смет. томат./...	85/50	73.03	162	10.7	9.59 8.71
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	111.66	352	19.6	13 37.2
<b>Диетические</b>						
291/М.	Плов из птицы / филе/...	50/150	67.52	333.73	15.51	14.58 20.45
241/сб.201 7 г	Мясо говядина отварное...	50	113.00	88.5	15.65	2.95
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
156,385/П	Овощи отварные с рисом припуц./заморож./...	200	56.69	195.8	5.4	5.2 29.6
<b>Гарниры</b>						
139/М	Капуста тушеная...	150	27.27	115.5	3.05	5.53 11.83
304 М.	Рис отварной...	150	21.61	209.7	3.65	5.37 36.68
312 М	Картофельное пюре...	150	28.58	137.25	4.06	4.8 22.43
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
774/Л.	Булочка " Матвеевский Кругляш "...	100	32.64	340	7.3	8.8	57.9
Акт 2026г. 408/ф 457/М	"Ореховая Гата".. Пирожок печ. из пресного слоеного теста / филе ц/б/с кунжутом...	100 120	53.49 93.33	226 353.6	8.4 6.3	13.4 16.51	45.8 44.72
766/Л. ТТК № 3	Сдоба обыкновенная...	100	17.56	262	7.76	4.72	47.1
774/Л.	Булочка с сыром...	60	16.46	218	5.48	6.52	34.4
	Булочка сдобная с помадой /шок. сах./...	100	28.26	340	7.3	8.8	57.9
№738.758/ Л.	Пирожок печен.с капустой...	60	13.83	132	3.9	3.26	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
741/764/Л.	Ватрушка с творогом...	75	27.86	202	9.22	5.48	29.18
№793Л.	Кекс столичный...	75	52.17	323	4.57	13.84	43.06
№572 сб.1973	Сочни из песочного теста...	110	46.04	442.2	15.66	21.34	45.98
Гост31806- Акт	Корж...	100	42.40	286	4.89	8.43	47.68
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...	50	4.60	116.9	3.78	1.09	16.5
58161-201	Хлеб /йодир./ ржано-пшеничный...	20	2.14	48.616	1.54	0.16	10.28

## Напитки

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