

"Согласовано"
директор
Подпись _____
ФИО _____

Меню на 19.01.2026
Школа № 99
(Комплексное питание)

Наименование блюда		Выход гр	Цена руб.	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Угле воды
Комплекс 1 Завтрак							
15/2017 M	Сыр п/твердый	10	14.95	36	2.32	2.95	
14 M	Масло слив.	10	16.00	66	0.08	4.25	0.13
175 M	Каша мол. из риса и пшена "Дружба" с/с.	200	17.41	221.9	5.71	3.74	41.27
№209 M	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/M/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 1:		500	76.45	547			
Комплекс 2 Завтрак							
15 M	Сыр полутвердый	13	19.44	46.8	3.02	3.84	
14 M	Масло слив.	10	16.00	66	0.08	4.25	0.13
175 M	Каша мол. из риса и пшена "Дружба" с/с.	250	26.51	277.3	7.1	4.6	51.5
№209 M	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/M/	Чай с сахаром	200	2.78	60	0.07	0.02	15
Итого комплекс 2:		554	90.13	613.2			
Комплекс 3 Обед							
82/ M	Борщ с капустой и картофелем	250	14.61	106	2	5.2	13.1
№297.330/ M	Фрикадельки из птицы /филе/ с/см.	70/20	50.40	222.5	9.9	12.85	6.6
171/302 M	Каша пшеничная	150	14.18	117.2	4.32	2.9	23.9
139/M	Капуста тушеная	60	10.91	46.2	3.21	2.21	10.23
ту9115-001	Хлебный батон	39	3.55	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						
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	20.4
Итого комплекс 3:		809	107.03	755.216			
Комплекс 4 Обед							
82/ M	Борщ с капустой и картофелем	250	14.61	106	2	5.2	13.1
№297.330/ M	Фрикадельки из птицы /филе/ с/см.	50/50	42.24	247.22	12.44	18.55	7.33
302/M.	Каша пшеничная	180	17.02	265.5	7.56	5.45	46.62
ТУ9115-00	Хлебный батон	31	2.88	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						
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	20.4
Итого комплекс 4:		781	90.13	852.036			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

"Согласовано"
Директор
Подпись: *О.А. Комовская*
ФИО
«Школа № 99»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 99»
г. Ростов-на-Дону, ул. Коммунальная, д. 149
Тел. 23-66-9014

Меню на 19.01.2026

Школа № 99

(Комплексное питание)

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

Комплекс 5 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	41.27
№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
Итого комплекс 5:		500	76.45	547			

Комплекс 6 Обед

82/ М	Борщ с капустой и картофелем	250	14.61	106	2	5.2	13.1
№297.330/ М	Фрикадельки из птицы /филе/ с/см.	70/20	50.40	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	3.21	2.21	10.23
ту9115-001	Хлебный батон	39	3.55	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						
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	20.4
Итого комплекс 6:		809	107.03	755.216			

Комплекс 7 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
Итого комплекс 7:		554	90.13	613.2			

Комплекс 8 Обед

82/ М	Борщ с капустой и картофелем	250	14.61	106	2	5.2	13.1
№297.330/ М	Фрикадельки из птицы /филе/ с/см.	50/50	42.24	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
ту9115-001	Хлебный батон	40	3.68	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						
491/П.	Компот из ягод заморожен.	200	11.24	114.6	0.16	0.16	20.4
338 М	Яблоко	110	19.36	51.7	0.4	0.44	10.78
Итого комплекс 8:		1000	126.18	1024.93			

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

Меню на 19.01.2026
Школа № 99



С.М. Комовская

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	74.72	362	19.44	11.72	44.46
95,612 /Л.	Рыба жарен. под маринад. минтай / филе/...	50/50	34.35	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
338 /М	Яблоко...	100	17.60	47	0.4	0.4	8.8
338/М.	Апельсины...	100	36.80	43	0.9	0.2	8.1
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	5.2	13.1
Вторые блюда							
54-23м/330 М.	Котлеты руб. из птицы / филе/...	100	63.05	168.5	19.2	4.26	13.46
496/ Л.	Котлета из филе птицы паниров. жарен....	90	72.87	327	20.7	22.4	10
№377 /Л.	Рыба жареная / минтай филе/...	100	53.63	146	15.2	7.54	4.27
6/9/22 Акт конт. пр.	Люля из птицы /филе/...	100/20/5	70.08	248	15	14.2	14.4
Акт кон.прор.о т 07.09.22г.	Отбивная нат.школьная с сыром из птицы/томат/...	110	118.09	103.78	24.2	23.8	14
293 /М.	Птица жареная/ бедро/...	100	69.12	184	24.18	17.09	0.04
293 М	Птица жареная/голень/...	100	70.26	184	24.18	17.09	0.04
№392.М.	Пельмени отварные...	200/20	111.66	352	19.6	13	37.2
Диетические							
№279.331/ М.	Тефтели 2 вариант соус см.том./гов./...	60/40	54.70	223	6.96	16.11	11.61
156,385/П	Овощи отварные с рисом припущ./заморож./...	200	56.69	195.8	5.4	5.2	29.6
156/П	Овощи отварные/фасоль стручковая/...	100	48.49	75	3	2.6	10
№358/Л.	Сырники из тв. сах. смет....	100/10/20	96.76	251	15.2	12.4	18.9
291/М.	Плов из птицы / филе/...	50/150	68.06	333.73	10.514	13.95	20.45

Гарниры

147 /М.	Картофель жаренный в кожуре/пакет/...	150	89.46	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
№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...	75	58.86	346	13.9	28.17	36.78
566/1973	Слойка с марципаном/ помадка шок. сах. /...	100	37.34	426	7.9	10.2	58.6
Акт конт. пр. 05.10.2	Слойка с маковой начинкой...	120	32.00	333.3	3.17	11.79	50.72
774/Л.	Булочка сдобная с помадой /шок. сах./...	100	22.82	340	7.3	8.8	57.9
ТТК № 3	Булочка с сыром...	60	16.46	218	5.48	6.52	34.4
766/Л.	Сдоба обыкновенная...	100	17.56	262	7.76	4.72	47.1
№685, №68 7, №734 сб.	Пирожок печеный с творогом...	60	24.16	124.8	7.38	4.38	23.34
№405, 470, 406/М.	Пирожок печ. сд. с яблоками...	100	20.78	92	1.82	2.04	16.62
Гост 31806-	Корж...	100	42.40	286	4.89	8.43	47.68
Акт конр. прора	Круассан с ветчиной и сыром/пакет/...	145	110.94	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	20.4
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 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 черный с Бергамотом 2 гр.с сах....	200/15	9.13	60	0.07	0.02	15

Напитки и соки

707/ Л.	Сок фруктовый " Мой" 0,200...	200	35.00	88			
Гост 28188-201	Вода питьевая 0,5 без/газа...	1шт.	36.25				

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством