

"Согласовано"

Директор

Подпись Ф.И.О.

# Меню на 27.01.2026 Школа № 99 (Комплексное питание)

| Наименование блюда | Выход<br>гр | Цена<br>руб. | ЭЦ<br>ккал | Белки | Жиры | Угле<br>воды |
|--------------------|-------------|--------------|------------|-------|------|--------------|
|--------------------|-------------|--------------|------------|-------|------|--------------|

## Комплекс 1 Завтрак

|                   |                       |        |       |        |       |       |       |
|-------------------|-----------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 291/М.            | Плов из птицы / филе/ | 40/160 | 57.93 | 298.66 | 14.51 | 13.18 | 36.45 |
| 139/М             | Капуста тушеная       | 60     | 10.91 | 46.2   | 1.22  | 5.21  | 10.83 |
| ту9115-001        | Хлебный батон         | 52     | 4.83  | 116.9  | 3.78  | 1.09  | 16.5  |
| 375,376/М/        | Чай с сахаром         | 200    | 2.78  | 60     | 0.07  | 0.02  | 15    |
| Итого комплекс 1: |                       | 512    | 76.45 | 521.76 |       |       |       |

## Комплекс 2 Завтрак

|                   |                       |        |       |        |        |       |       |
|-------------------|-----------------------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 291/М.            | Плов из птицы / филе/ | 50/150 | 68.06 | 333.73 | 10.514 | 13.95 | 20.45 |
| 75 с62017         | Икра морковная        | 100    | 15.89 | 9.12   | 2.014  | 1.02  | 0.255 |
| ту9115-001        | Хлебный батон         | 37     | 3.40  | 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 2: |                       | 537    | 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 | 29.00  | 150.5   | 12.78 | 16.46 | 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   |
| ту9115-001        | Хлебный батон                             | 47    | 4.31   | 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 |
| 338 /М            | Яблоко                                    | 100   | 17.60  | 47      | 0.4   | 0.4   | 8.8   |
| Итого комплекс 3: |                                           | 867   | 107.03 | 809.566 |       |       |       |

## Комплекс 4 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 | 26.75 | 150.5   | 12.78 | 16.46 | 4.42   |
| 312/М.            | Картофельное пюре                         | 180   | 34.30 | 188.4   | 3.67  | 5.76  | 24.516 |
| ТУ9115-00         | Хлебный батон                             | 60    | 5.56  | 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 4: |                                           | 810   | 90.13 | 774.216 |       |       |        |

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

**Меню на 27.01.2026**  
**Школа № 99**  
**(Комплексное питание)**



| Наименование блюда | Выход<br>гр | Цена<br>руб. | ЭЦ<br>ккал | Белки | Жиры | Угле<br>воды |
|--------------------|-------------|--------------|------------|-------|------|--------------|
|--------------------|-------------|--------------|------------|-------|------|--------------|

**Комплекс 5 Завтрак**

|                          |                       |            |              |               |       |       |       |
|--------------------------|-----------------------|------------|--------------|---------------|-------|-------|-------|
| 291/М.                   | Плов из птицы / филе/ | 40/160     | 57.93        | 298.66        | 14.51 | 13.18 | 36.45 |
| 139/М                    | Капуста тушеная       | 60         | 10.91        | 46.2          | 1.22  | 5.21  | 10.83 |
| ту9115-001               | Хлебный батон         | 52         | 4.83         | 116.9         | 3.78  | 1.09  | 16.5  |
| 375,376/М/               | Чай с сахаром         | 200        | 2.78         | 60            | 0.07  | 0.02  | 15    |
| <b>Итого комплекс 5:</b> |                       | <b>512</b> | <b>76.45</b> | <b>521.76</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      | 29.00         | 150.5          | 12.78 | 16.46 | 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   |
| ту9115-001               | Хлебный батон                             | 47         | 4.31          | 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 |
| 338 /М                   | Яблоко                                    | 100        | 17.60         | 47             | 0.4   | 0.4   | 8.8   |
| <b>Итого комплекс 6:</b> |                                           | <b>867</b> | <b>107.03</b> | <b>809.566</b> |       |       |       |

**Комплекс 7 Завтрак**

|                          |                       |            |              |               |        |       |       |
|--------------------------|-----------------------|------------|--------------|---------------|--------|-------|-------|
| 291/М.                   | Плов из птицы / филе/ | 50/150     | 68.06        | 333.73        | 10.514 | 13.95 | 20.45 |
| 75 сб2017                | Икра морковная        | 100        | 15.89        | 9.12          | 2.014  | 1.02  | 0.255 |
| ту9115-001               | Хлебный батон         | 37         | 3.40         | 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>537</b> | <b>90.13</b> | <b>502.95</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       | 26.75         | 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                             | 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                           |             |               |                |       |       |        |
| 495 П                    | Компот из смеси сухофруктов               | 200         | 6.98          | 132.8          | 0.66  | 0.09  | 22.01  |
| 338/М.                   | Яблоко                                    | 120         | 21.12         | 56.4           | 0.48  | 0.48  | 11.75  |
| <b>Итого комплекс 8:</b> |                                           | <b>1010</b> | <b>126.18</b> | <b>945.816</b> |       |       |        |

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав производством

"Согласовано"

Директор

Подпись

ФИО

**Меню на 27.01.2026**  
**Школа № 99**

| Наименование блюда | Выход<br>гр | Цена<br>руб. | ЭЦ<br>ккал | Белки | Жиры | Угле<br>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 |
| 67/ М.     | Винегрет овощ./зел. гор., лист сал./зел./...         | 100/1/1 | 23.55 | 125.1 | 1.4   | 10.1  | 7.29  |
| 572/2002   | Салат овощной с мясом /филе сол.ог./...              | 100/1   | 42.74 | 115.3 | 5.7   | 6.2   | 7.48  |
| 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    |
| 17/ Л.     | Салат из соленых огурцов с луком...                  | 100     | 31.54 | 104   | 0.12  | 12.9  | 2.4   |
| 19/Л.      | Салат из свежих помидор/зелены/...                   | 100     | 27.31 | 77.7  | 1     | 6.11  | 4.57  |
| 450/П.     | Желе из сока Нектар фруктовый...                     | 200     | 24.60 | 65.1  | 2.69  | 0.04  | 13.61 |
| 450/452/П. | Желе из молока и сока плодового...                   | 200     | 33.33 | 79.1  | 3.645 | 0.965 | 14    |
| 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   |
| 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**

|        |                                    |     |       |     |     |     |    |
|--------|------------------------------------|-----|-------|-----|-----|-----|----|
| 103 М. | Суп карт. с мак. из.-ми/ верм./... | 250 | 14.40 | 137 | 4.9 | 2.5 | 26 |
|--------|------------------------------------|-----|-------|-----|-----|-----|----|

**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    |
| 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  |
| №377 /Л.                    | Рыба жареная / минтай филе/...                   | 100    | 53.63  | 146    | 15.2  | 7.54  | 4.27  |
| Акт прораб. от №486/Л.      | Шашлык школьный / филе птицы/...                 | 120    | 118.79 | 186    | 19.2  | 16.8  | 14    |
|                             | Голубцы /соус смет. томат./...                   | 85/50  | 73.03  | 162    | 10.7  | 9.59  | 8.71  |

**Диетические**

|                |                                             |        |        |        |        |       |       |
|----------------|---------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 291/М.         | Плов из птицы / филе/...                    | 50/150 | 68.06  | 333.73 | 10.514 | 13.95 | 20.45 |
| 362Л.          | Пудинг из творога со сметаной...            | 100/20 | 88.31  | 237    | 13.4   | 10.9  | 20.7  |
| 241/сб.201 7 г | Мясо говядина отварное...                   | 50     | 113.00 | 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  |
| 156/П          | Овощи отварные/фасоль стручковая/...        | 100    | 48.49  | 75     | 3      | 2.6   | 10    |

**Гарниры**

|         |                                          |     |       |        |      |       |       |
|---------|------------------------------------------|-----|-------|--------|------|-------|-------|
| 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<br>кожуре/пакет/... | 150 | 89.46 | 306    | 4.35 | 15.75 | 30.3  |

**Мучные изделия**

|                                 |                                                             |              |                |            |             |                |              |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------|-------------|----------------|--------------|
| 398 /М.                         | Блинчики с<br>фруктовым фаршем с<br>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<br>кт                 | Пицца школьная<br>Оригинальная<br>/ветчина/...              | 110          | 78.92          | 241        | 10.4        | 10.9           | 25.4         |
| №413/М.<br>747/ Л.              | Пицца школьная...<br>Сосиска запеч. в<br>тесте...           | 100<br>55/50 | 52.83<br>49.69 | 299<br>228 | 9.89<br>9.6 | 16.25<br>13.84 | 28.3<br>26.9 |
| №850<br>сб.1997г.               | Хачапури<br>имеретинские...                                 | 75           | 58.86          | 346        | 13.9        | 28.17          | 36.78        |
| 418<br>сб2017г.М                | Слойка с<br>конфитюром...                                   | 100          | 25.75          | 333.3      | 3.17        | 11.79          | 50.72        |
| Акт конт.<br>пр.<br>05.10.23 г. | Слойка с молоком<br>сгущенным вареным/<br>шоколад.кокос/... | 110          | 38.60          | 357        | 7.59        | 10.27          | 58.62        |
| ТТК № 3<br>766/Л.               | Булочка с сыром...                                          | 60           | 16.46          | 218        | 5.48        | 6.52           | 34.4         |
| 774/Л.                          | Сдоба обыкновенная...                                       | 100          | 17.56          | 262        | 7.76        | 4.72           | 47.1         |
|                                 | Булочка сдобная с<br>помадой /ванильной/...                 | 100          | 22.82          | 340        | 7.3         | 8.8            | 57.9         |
| №738.758/<br>Л.                 | Пирожок печен.с<br>капустой...                              | 60           | 13.83          | 132        | 3.9         | 3.26           | 20.76        |
| №685,№68<br>7,№734 сб.          | Пирожок печеный с<br>творогом...                            | 60           | 24.15          | 124.8      | 7.38        | 4.38           | 23.34        |
| 741 Л.                          | Ватрушка с<br>конфитюром...                                 | 75           | 24.34          | 253        | 4.97        | 9.2            | 39.6         |
| Гост31806-<br>Акт               | Корж...                                                     | 100          | 42.40          | 286        | 4.89        | 8.43           | 47.68        |
| контр.прора                     | Круассан с ветчиной и<br>сыром/пакет/...                    | 145          | 110.94         | 388        | 15.62       | 12.28          | 53.5         |
| Гост<br>31806-201               | Слойка с фруктовой<br>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<br>58161-201               | Хлеб /йодир./<br>ржано-пшеничный...                         | 20           | 2.14           | 48.616     | 1.54        | 0.16           | 10.28        |

**Напитки**

|            |                                                      |        |       |       |      |      |       |
|------------|------------------------------------------------------|--------|-------|-------|------|------|-------|
| 495 П      | Компот из смеси<br>сухофруктов...                    | 200    | 6.98  | 132.8 | 0.66 | 0.09 | 22.01 |
| 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<br>классический 2 гр./<br>пакет/с сах.... | 200/15 | 9.13  | 60    | 0.07 | 0.02 | 15    |
|            | Чай зеленый 2 гр с<br>сах. / пакет/...               | 200/15 | 11.05 | 60    | 0.07 | 0.02 | 15    |
|            | Чай черный с<br>Бергамотом 2 гр.с<br>сах....         | 200/15 | 9.13  | 60    | 0.07 | 0.02 | 15    |

Ген.директор/Технолог

Калькулятор

Зав. производством