

Согласовано:
Директор школы



**Меню дополнительного питания
на 11 марта 2022 г.**

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Макароны, запечённые с сыром	200	429,58	35-30
Йогурт	200	98,0	36-00
Выпечка:			
Сосиска в тесте	50/50	239,0	35-37
Пицца «Школьная»	100	239,0	38-87
Пирожки печёные рис с яйцом	85	201,7	16-76
Пирожки печёные с капустой	85	251,9	22-33
Пирожное «Мелодия»	100	380,0	38-00
Пирожное «Альберта»	100	380,0	38-00
Пирожное «Полет»	100	418,0	38-00
Кекс «Львовский» глазирован. с маком	100	347,2	34-00
Обед:			
Первые блюда:			
Борщ «Сибирский» со сметаной	250	218,6	19-68
Вторые блюда:			
Биточки мясные	100	162,15	65-52
Гарниры:			
Рагу из овощей	180	179,39	33-92
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	2-07
Компот из изюма	200	136,5	4-56
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	95,4	19-50
Вода «Tigi»	350		26-00
Кефир	200	98,0	26-64
Яблоко	100	26,3	22-65



Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы:



Меню-раскладка на 11 марта 2022г.
По перспективному меню 5 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет Школа № 43

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Йогурт	200	36-00	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,712	41,0
Макароны запечённые с сыром(рец. т/т/к)	200	35-30	17,32	20,02	53,57	429,58	0,21	0,14	13,5	219,0	185,29	112,34	45,55	2,91	221,402
Чай с сахаром (рец. т/т/к)	200	2-07	0,2	0	16,0	65,0	0	0,08	2,6	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный - йодированный	30	3-35	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,08	0	6,0	18,75	91,87	18,38	0,878	0,938
Расчётная цена:	630	76-72	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225,0	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		70-00													

Обед:

Овощи натур. свежие(помидор) (рец. т/т/к)	20	9-71	0,04	0,18	0,78	3,6	0	0	2,74	70,0	2,0	4,8	2,2	0,06	23,4
Борщ «Сибирский» со сметаной (рец. т/т/к)	250	19-68	5,94	5,13	23,05	218,6	0,08	0,09	1,44	30,0	87,33	73,83	6,44	0,09	59,46
Биточки мясные (рец. т/т/к)	100	65-52	13,08	12,84	13,47	162,15	0	0,282	0	72,0	74,77	71,36	10,2	0,25	79,67
Рагу из овощей (рец. т/т/к)	180	33-92	6,3	12,76	25,77	179,39	0,2	0,16	1,98	45,0	83,85	64,66	21,12	0,11	73,59
Компот из изюма	200	4-56	0,68	0	31,22	136,5	0	0,02	2,17	20,0	15,0	33,75	22,23	2,96	181,0
Хлеб пшеничный -йодированный	40	4-46	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,008	0	8,0	25,6	124,8	24,48	1,92	1,25
Хлеб ржано-пшеничный	65	6-59	3,38	0,65	9,52	135,2	0,13	0	16,17	70,0	131,45	46,8	18,33	0,91	1,63
Расчётная цена:	855	144-44	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		120-00													

Полдник :

Кефир	200	26-64	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,19	41,0
Булочка российская	75	15-72	5,3	6,7	25,8	147,7	0,06	0,04	1,42	80,0	14,16	12,0	8,17	0,7	63,35
Яблоко	122	27-64	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10,0	17,93	22,0	16,0	0,91	15,65
Итого:	397	70-00	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
Всего:			63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Согласовано:
Директор школы:



Меню-раскладка на 11 марта 2022г.
По перспективному меню 5 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет Школа № 43

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	K
Йогурт	200	36-00	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,712	41,0
Макароны запечённые с сыром(рец. т/т/к)	150	30-38	14,07	16,77	41,57	337,08	0,16	0,09	11	169,0	160,29	92,21	33,05	1,41	196,402
Чай с сахаром (рец. т/т/к)	200	2-07	0,2	0	16,0	65,0	0	0,08	2,6	0	8,05	9,79	5,24	0	36,60
Хлеб пшеничный - йодированный	30	3-35	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,08	0	6,0	18,75	87,0	18,38	0,878	0,938
Расчётная цена:	580	71-80	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15,0	175	275,0	275,0	62,5	3,0	275,0
Итого:		70-00													

Обед:

Овощи натур. свежие(помидор) (рец. т/т/к)	20	9-71	0,4	0,18	0,78	3,6	0	0	2,74	70,0	2,0	4,8	2,2	0,06	23,4
Борщ «Сибирский» со сметаной (рец. т/т/к)	200	16-12	4,85	4,1	15,24	164	0,06	0,08	1,15	27	78,56	61,46	5,15	0,07	49,968
Биточки мясные (рец. т/т/к)	90	55-71	11,82	11,28	9,42	136,9	0	0,258	0	50	65,42	55,45	6,73	0,2	58,52
Рагу из овощей (рец. т/т/к)	150	28-00	4,28	10,63	16,13	149,16	0,16	0,14	1,78	36	68,12	48,95	12,6	0,09	47,99
Сок	200	13-68	0	0	23,0	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	202,0
Хлеб пшеничный -йодированный	60	6-70	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,012	0	12,0	38,4	164,34	36,72	2,88	1,872
Хлеб ржано-пшеничный	50	5-07	2,6	0,5	7,32	104,0	0,1	0	13,53	50	116,5	36,0	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена:	770	134-99	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	429,0	87,5	4,2	385,0
Итого:		120-00													

Полдник :

Кефир	200	26-64	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,19	41,0
Булочка российская	50	10-45	4,0	5,4	21,0	110,7	0,04	0,02	0,42	60	4,16	2,0	3,17	0,1	53,35
Яблоко	145	32-91	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	17,93	22,0	16,0	0,91	15,65
Итого:	395	70-00	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110,0
Всего:			53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы:



**Меню дополнительного питания
на 10 марта 2022 г.**

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Шницель мясной	100	265,7	52-87
Гречка отварная	180	186,1	18-19
Соус томатный с овощами	20	17,5	1-09
Выпечка:			
Сосиска в тесте	50/50	239,0	35-37
Пицца «Школьная»	100	239,0	38-87
Пирожки печёные с картофелем	85	249,7	17-61
Пирожки печёные с капустой	85	251,9	22-33
Ватрушка с сыром	75	122,0	27-40
Пирожное «Мелодия»	100	380,0	38-00
Пирожное «Альберта»	100	380,0	38-00
Пирожное «Полет»	100	418,0	38-00
Кекс «Львовский» глазирован. с маком	100	347,2	34-00
Обед:			
Первые блюда:			
Рассольник со сметаной	250	177,93	21-24
Вторые блюда:			
Птица «Золотистая»	100	191,88	56-15
Гарниры:			
Картофельное пюре с маслом	180	159,49	34-02
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	2-07
Компот из смеси сухофруктов	200	116,5	7-37
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	87,0	19-50
Вода «Tri vi»	350		26-00
Кефир	200	98,0	26-64
Яблоко	100	52,0	22-65

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор: