Согласовано:
Директор школы:

**Меню дополнительного питания**
**на 12 ноября 2022г.**

**Школа № 43**

| | Масса порции | Калорийность порции | Цена |
|---|---|---|---|
| **Завтрак:** | | | |
| Каша жидкая молочная из риса с маслом | 250 | 327,16 | 41-93 |
| **Выпечка** | | | |
| Сосиска в тесте | 50/50 | 239,0 | 38-12 |
| Пицца «Школьная» | 100 | 239,0 | 40-30 |
| Пирожное «Мелодия» | 100 | 380,0 | 42-00 |
| Пирожное «Альберта» | 100 | 380,0 | 42-00 |
| Пирожное «Полет» | 100 | 418,0 | 42-00 |
| Кекс «Львовский» глазирован. с маком | 100 | 347,2 | 38-00 |
| **Обед:** | | | |
| **Первые блюда:** | | | |
| Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 179,13 | 27-09 |
| Птица отварная для 1 блюд | 5 | 1,95 | 3-63 |
| **Вторые блюда:** | | | |
| Поджарка из рыбы | 110 | 147,0 | 71-13 |
| **Гарниры:** | | | |
| Капуста тушёная | 180 | 133,92 | 30-56 |
| **Напитки:** | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 90,0 | 30-53 |
| Кисель из концентратов | 200 | 117,0 | 8-98 |
| Сок в ассортименте (1 пачка) | 200 | 92,0 | 28-00 |
| Вода «Tri vi» | 500 | | 38-00 |
| Апельсин | 100 | 52,0 | 24-15 |

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы:

Меню-раскладка на 12 ноября 2022г.
По перспективному меню 12 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет Школа № 43

| **Завтрак:** | **Выход** | **Цена** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/ц** | **B1** | **B2** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **K** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Каша жидкая молочная из риса с маслом (рец.т/т/к) | 200 | 41-06 | 5,95 | 10,05 | 24,55 | 263,8 | 0,16 | 0,26 | 14,35 | 115 | 157,5 | 61,0 | 17,96 | 0,29 | 121,17 |
| Мучное изделие | 100 | 23-23 | 7,72 | 6,56 | 7,96 | 117,14 | 0,04 | 0,01 | 0 | 40 | 31,5 | 44,2 | 13,06 | 0,7 | 78,98 |
| Кофейный напиток с молоком (рец. т/т/к) | 200 | 30-53 | 3,5 | 2,5 | 21,0 | 90,0 | 0,02 | 0,07 | 0,65 | 10 | 60,4 | 45,0 | 7,0 | 0,09 | 73,6 |
| Хлеб пшеничный - йодированный | 40 | 5-18 | 2,08 | 0,64 | 30,24 | 116,56 | 0,08 | 0,01 | 0 | 10 | 25,6 | 124,8 | 24,48 | 1,92 | 1,25 |
| Расчётная цена: | 540 | 100-00 | 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: | | 100-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Витаминный» (рец. т/т/к) | 60 | 8-42 | 1,0 | 2,42 | 5,34 | 61,0 | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 0 | 6,9 | 13,04 | 2,99 | 0,07 | 19,49 |
| Суп картофельный с рисовой крупой (рец. т/т/к) | 200 | 26-98 | 7,43 | 6,3 | 19,28 | 143,4 | 0,1 | 0,075 | 0,14 | 120 | 14,09 | 50,6 | 3,01 | 0,16 | 139,86 |
| Птица отварная для 1 блюд (рец. т/т/к) | 5 | 3-63 | 0,36 | 0,06 | 0 | 1,95 | 0,01 | 0,15 | 0,04 | 0 | 1,26 | 25,78 | 1,59 | 0,03 | 31,6 |
| Поджарка из рыбы (рец. т/т/к) | 100 | 71-00 | 7,08 | 9,79 | 5,79 | 127,55 | 0,08 | 0,117 | 3,22 | 65 | 129,08 | 16,2 | 17,15 | 0,61 | 191,24 |
| Капуста тушёная (рец. т/т/к) | 150 | 28-62 | 5,58 | 7,78 | 6,72 | 121,9 | 0,01 | 0,108 | 2,9 | 0 | 75,77 | 64,14 | 12,86 | 0,18 | 0 |
| Кисель из конц. на плод. или ягодных экстр. | 200 | 8-98 | 0,1 | 0 | 35,0 | 117,0 | 0 | 0,01 | 0,77 | 0 | 9,4 | 23,24 | 5,2 | 0,052 | 0 |
| Хлеб пшеничный - йодированный | 50 | 6-48 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 5-89 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104,0 | 0,1 | 0 | 13,53 | 50 | 116,5 | 36,0 | 14,1 | 0,7 | 0 |
| Расчётная цена: | 815 | 160-00 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 0,42 | 0,49 | 21,0 | 245 | 385,0 | 385,0 | 87,5 | 4,2 | 385,0 |
| Итого: | | 160-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 15-90 | 0 | 0 | 17,4 | 90,0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 16,0 | 14,0 | 10 | 0,2 | 89,4 |
| Крендель сахарный | 60 | 16-43 | 7,3 | 7,9 | 7,1 | 118,7 | 0,1 | 0,12 | 0,02 | 60 | 57,61 | 52,0 | 2,0 | 0,59 | 4,95 |
| Апельсин | 280 | 67-67 | 0,4 | 0 | 9,0 | 26,3 | 0,02 | 0,02 | 4,18 | 10 | 36,39 | 44,0 | 13,0 | 0,41 | 15,65 |
| Итого : | 540 | 100-00 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235,0 | 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 | 0,84 | 0,98 | 42,0 | 490 | 770,0 | 770,0 | 175,0 | 8,4 | 770,0 |

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы:

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

| **Завтрак:** | **Выход** | **Цена** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/ц** | **B1** | **B2** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **K** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Каша жидкая молочная из риса с маслом (рец.т/т/к) | 250 | 41-93 | 8,64 | 13,14 | 28,99 | 327,16 | 0,21 | 0,31 | 16,85 | 155 | 176,1 | 77,66 | 24,34 | 1,31 | 145,86 |
| Мучное изделие | 100 | 23-23 | 7,556 | 6,56 | 7,96 | 117,14 | 0,02 | 0,01 | 0 | 50 | 31,5 | 21,34 | 13,06 | 0,7 | 78,98 |
| Кофейный напиток с молоком (рец. т/т/к) | 200 | 30-53 | 3,5 | 2,5 | 21,0 | 90,0 | 0,02 | 0,07 | 0,65 | 10 | 60,4 | 45,0 | 7,0 | 0,09 | 73,6 |
| Хлеб пшеничный - йодированный | 45 | 5-83 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Расчётная цена: | 555 | 101-52 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 225 | 300,0 | 300,0 | 75,0 | 4,5 | 300,0 |
| Итого: | | 100-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Витаминный» (рец. т/т/к) | 100 | 12-56 | 1,6 | 4,0 | 8,9 | 81,7 | 0,025 | 0,03 | 0,5 | 0 | 7,4 | 16,6 | 4,98 | 0,78 | 29,15 |
| Суп картофельный с рисовой крупой (р. т/т/к) | 250 | 27-09 | 7,55 | 7,14 | 24,1 | 179,13 | 0,115 | 0,1 | 0,17 | 135 | 16,62 | 53,9 | 5,76 | 0,77 | 161,1 |
| Птица отварная для 1 блюд (рец. т/т/к) | 5 | 3-63 | 0,36 | 0,06 | 0 | 1,95 | 0,01 | 0,15 | 0,04 | 0 | 1,26 | 25,78 | 1,59 | 0,03 | 31,6 |
| Поджарка из рыбы (рец. т/т/к) | 110 | 71-13 | 8,24 | 10,85 | 7,3 | 147,0 | 0,085 | 0,14 | 3,44 | 100 | 131,11 | 17,1 | 19,87 | 0,87 | 194,84 |
| Капуста тушёная (рец. т/т/к) | 180 | 30-56 | 7,21 | 8,65 | 10,7 | 133,92 | 0,015 | 0,12 | 3,59 | 0 | 79,11 | 76,98 | 17,26 | 0,42 | 0 |
| Кисель из конц. на плод. или ягодных экстр. | 200 | 8-98 | 0,1 | 0 | 35,0 | 117,0 | 0 | 0,01 | 0,77 | 0 | 9,4 | 23,24 | 5,2 | 0,05 | 0 |
| Хлеб пшеничный - йодированный | 50 | 6-48 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 70 | 8-25 | 3,64 | 0,7 | 10,25 | 145,6 | 0,14 | 0 | 15,99 | 70 | 143,1 | 50,4 | 19,74 | 0,98 | 1,75 |
| Расчётная цена: | 965 | 168-68 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 315 | 420,0 | 420,0 | 105,0 | 6,3 | 420 |
| Итого: | | 160-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 15-90 | 0 | 0 | 17,4 | 90,0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 16,0 | 14,0 | 10,0 | 0,2 | 89,4 |
| Крендель сахарный | 75 | 20-54 | 8,6 | 9,2 | 11,9 | 155,7 | 0,12 | 0,14 | 1,02 | 80 | 67,61 | 62,0 | 7,0 | 1,19 | 14,95 |
| Апельсин | 263 | 63-56 | 0,4 | 0 | 9,0 | 26,3 | 0,02 | 0,02 | 4,18 | 10 | 36,39 | 44,0 | 13,0 | 0,41 | 15,65 |
| Итого : | 538 | 100-00 | 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 дополнительного питания**
**на 11 ноября 2022 г.**

**Школа № 43**

| | Масса порции | Калорийность порции | Цена |
|---|---|---|---|
| **Завтрак:** | | | |
| Творожок | 100 | 198,68 | 76-80 |
| Рожки отварные с маслом | 190 | 241,48 | 14-40 |
| | | | |
| **Выпечка:** | | | |
| Сосиска в тесте | 50/50 | 239,0 | 38-12 |
| Пицца «Школьная» | 100 | 239,0 | 40-30 |
| Булочка домашняя | 100 | 170,0 | 28-24 |
| Пирожки печёные с капустой | 85 | 251,9 | 19-91 |
| Пирожное «Мелодия» | 100 | 380,0 | 42-00 |
| Пирожное «Альберта» | 100 | 380,0 | 42-00 |
| Пирожное «Полет» | 100 | 418,0 | 42-00 |
| Кекс «Львовский» глазирован. с маком | 100 | 347,2 | 38-00 |
| | | | |
| **Обед:** | | | |
| | | | |
| **Первые блюда:** | | | |
| Борщ «Сибирский» со сметаной | 250 | 218,6 | 20-69 |
| | | | |
| **Вторые блюда:** | | | |
| Птица тушёная в кисло-сладком соусе | 100 | 187,55 | 76-00 |
| | | | |
| **Гарниры:** | | | |
| Гороховое пюре | 180 | 148,68 | 12-17 |
| | | | |
| **Напитки:** | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 65,0 | 2-72 |
| Чай с сахаром с лимоном | 200/6 | 65,0 | 5-11 |
| Сок в ассортименте (1 пачка) | 200 | 90,0 | 28-00 |
| Вода «Tri vi» | 350 | | 38-00 |
| | | | |
| Бифилайф | 200 | 98,0 | 33-75 |
| | | | |
| Банан | 100 | 52,0 | 27-60 |

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы:

Меню-раскладка на 11 ноября 2022г.
По перспективному меню 11 день

Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 43

| **Завтрак:** | **Выход** | **Цена** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/ц** | **B1** | **B2** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **K** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Творожок | 100 | 76-80 | 12,67 | 14,94 | 4,42 | 198,68 | 0,06 | 0,246 | 12,4 | 134 | 165,5 | 43,86 | 11,245 | 0,069 | 147,14 |
| Макаронные изделия отв. с маслом (рец. т/т/к) | 190 | 14-40 | 6,27 | 7,1 | 29,97 | 241,48 | 0,19 | 0,062 | 0 | 79 | 88,05 | 82,01 | 21,795 | 1,56 | 114,328 |
| Чай с сахаром с лимоном (рец. т/т/к) | 200/6 | 5-11 | 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 | 60 | 7-78 | 3,36 | 0,96 | 45,36 | 174,84 | 0,1 | 0,012 | 0 | 12 | 38,4 | 164,34 | 36,72 | 2,88 | 1,872 |
| Расчётная цена : | 556 | 104-09 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 225 | 300,0 | 300,0 | 75,0 | 4,5 | 300,0 |
| Итого: | | 100-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Мозайка» | 100 | 21-98 | 0,38 | 0 | 1,0 | 5,47 | 0 | 0 | 1,05 | 0 | 4,8 | 6,83 | 5,25 | 0,11 | 44,1 |
| Борщ «Сибирский» со сметаной (рец. т/т/к) | 250 | 20-69 | 5,94 | 5,13 | 23,05 | 218,6 | 0,08 | 0,09 | 1,44 | 30 | 87,33 | 73,83 | 6,44 | 0,09 | 59,46 |
| Птица тушёная в кисло-сладком соусе (рец.т/т/к) | 100 | 76-00 | 7,13 | 15,74 | 13,44 | 187,55 | 0,03 | 0,21 | 2,97 | 195 | 87,14 | 52,38 | 14,71 | 1,16 | 21,7 |
| Гороховое пюре (рец. т/т/к) | 180 | 12-17 | 11,35 | 9,78 | 25,28 | 148,68 | 0,14 | 0,25 | 0 | 0 | 46,4 | 62,96 | 16,7 | 0,65 | 195,3 |
| Сок | 200 | 15-90 | 0 | 0 | 22,5 | 90 | 0 | 0 | 2,6 | 0 | 26,0 | 14,0 | 10 | 0,1 | 96,0 |
| Хлеб пшеничный – йодированный | 50 | 6-48 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 75 | 8-84 | 3,9 | 0,75 | 10,98 | 156,0 | 0,14 | 0 | 16,44 | 80 | 136,33 | 54,0 | 21,3 | 1,79 | 1,88 |
| Расчётная цена : | 955 | 162-06 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 315 | 420,0 | 420,0 | 105,0 | 6,3 | 420,0 |
| Итого: | | 160-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бифилайф | 200 | 33-75 | 3,7 | 2,5 | 3,5 | 98,0 | 0,06 | 0,11 | 1,0 | 0 | 87,94 | 98,0 | 5,83 | 0,22 | 41,0 |
| Булочка домашняя | 70 | 19-53 | 4,9 | 6,7 | 25,8 | 122,0 | 0,06 | 0,03 | 1,4 | 80 | 14,16 | 12,0 | 8,17 | 0,7 | 48,0 |
| Банан | 169 | 46-72 | 0,4 | 0 | 9,0 | 52,0 | 0,02 | 0,02 | 4,6 | 10 | 17,9 | 10,0 | 16,0 | 0,88 | 31,0 |
| Итого : | 439 | 100-00 | 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 | 630 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 | 840,0 |

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы:

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

| **Завтрак:** | **Выход** | **Цена** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/ц** | **B1** | **B2** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **K** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Творожок | 100 | 76-80 | 12,67 | 14,94 | 4,42 | 198,68 | 0,06 | 0,246 | 12,4 | 134,0 | 165,5 | 43,86 | 11,245 | 0,069 | 147,14 |
| Макаронные изделия отв. с маслом (рец. т/т/к) | 150 | 14-00 | 3,58 | 4,01 | 25,53 | 178,12 | 0,14 | 0,014 | 0 | 31 | 69,45 | 65,35 | 15,415 | 0,54 | 89,64 |
| Чай сахаром (рец. т/т/к) | 200 | 2-72 | 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 | 50 | 6-48 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10,0 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Расчётная цена : | 500 | 100-00 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 0,3 | 0,35 | 15,0 | 175 | 275 | 275 | 62,5 | 3,0 | 275 |
| Итого: | | 100-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Мозайка» | 60 | 16-68 | 0,32 | 0 | 0,84 | 4,56 | 0 | 0 | 0,91 | 0 | 4,0 | 6,0 | 3,5 | 0,08 | 36,75 |
| Борщ «Сибирский» со сметаной (рец. т/т/к) | 200 | 20-11 | 4,85 | 4,1 | 15,24 | 164,0 | 0,06 | 0,08 | 1,15 | 24 | 78,56 | 61,46 | 5,15 | 0,07 | 49,97 |
| Птица тушёная в кисло-сладком соусе (рец.т/т/к) | 90 | 71-17 | 5,43 | 14,47 | 12,1 | 177,59 | 0,02 | 0,19 | 2,81 | 161 | 83,54 | 50,74 | 10,23 | 0,6 | 19,6 |
| Гороховое пюре (рец. т/т/к) | 150 | 11-67 | 10,95 | 7,78 | 21,45 | 136,65 | 0,14 | 0,21 | 0 | 0 | 44,4 | 60,8 | 13,92 | 0,25 | 179,87 |
| Сок | 200 | 28-00 | 0 | 0 | 22,5 | 90,0 | 0 | 0 | 2,6 | 0 | 26,0 | 14,0 | 10,0 | 0,1 | 96,0 |
| Хлеб пшеничный – йодированный | 50 | 6-48 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 5-89 | 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 : | 800 | 160-00 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 0,42 | 0,49 | 21,0 | 245 | 385,0 | 385,0 | 87,5 | 4,2 | 385,0 |
| Итого: | | 160-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бифилайф | 200 | 33-75 | 3,7 | 2,5 | 3,5 | 98,0 | 0,06 | 0,11 | 1,0 | 0 | 87,94 | 98,0 | 5,83 | 0,22 | 41,0 |
| Булочка домашняя | 50 | 14-12 | 3,6 | 5,4 | 21,0 | 85,0 | 0,04 | 0,01 | 0,4 | 60 | 4,16 | 2,0 | 3,17 | 0,1 | 38,0 |
| Банан | 189 | 52-13 | 0,4 | 0 | 9,0 | 52,0 | 0,02 | 0,02 | 4,6 | 10 | 17,9 | 10,0 | 16,0 | 0,88 | 31,0 |
| Итого : | 439 | 100-00 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235,0 | 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 | 0,84 | 0,98 | 42,0 | 490 | 770,0 | 770,0 | 175,0 | 8,4 | 770,0 |

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы

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

**Школа № 43**

| | Масса порции | Калорийность порции | Цена |
|---|---|---|---|
| **Завтрак:** | | | |
| Каша жидкая на молоке из пшена с маслом | 250 | 327,6 | 49-17 |
| Яйцо варёное | 1 шт. | 88,0 | 14-40 |
| **Выпечка:** | | | |
| Сосиска в тесте | 50/50 | 239,0 | 38-12 |
| Пицца «Школьная» | 100 | 239,0 | 40-30 |
| Крендель сахарный | 100 | 395,3 | 27-75 |
| Пирожки печёные с капустой | 85 | 251,9 | 19-91 |
| Пирожное «Мелодия» | 100 | 380,0 | 42-00 |
| Пирожное «Альберта» | 100 | 380,0 | 42-00 |
| Пирожное «Полет» | 100 | 418,0 | 42-00 |
| Кекс «Львовский» глазирован. с маком | 100 | 347,2 | 38-00 |
| **Обед:** | | | |
| **Первые блюда:** | | | |
| Рассольник со сметаной | 250 | 177,93 | 21-91 |
| **Вторые блюда:** | | | |
| Печень тушёная с соусом томатным с овощами | 100 | 216,07 | 83-18 |
| **Гарниры:** | | | |
| Гречка отварная | 180 | 186,1 | 16-43 |
| **Напитки:** | | | |
| Какао с молоком | 200 | 90,0 | 30-24 |
| Компот из кураги | 200 | 87,0 | 11-82 |
| Сок в ассортименте (1 пачка) | 200 | 92,0 | 28-00 |
| Вода «Tri vi» | 500 | | 38-00 |
| Груша | 100 | 52,0 | 24-15 |

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы

Меню-раскладка на 10 ноября 2022г.
По перспективному меню 10 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 43

| **Завтрак:** | **Выход** | **Цена** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/ц** | **B1** | **B2** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **K** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Каша жид. на мол. из пшена с маслом (рец.т/т/к) | 250 | 49-17 | 8,64 | 13,14 | 28,99 | 327,16 | 0,21 | 0,312 | 16,85 | 165 | 176,1 | 77,66 | 24,34 | 1,31 | 145,86 |
| Яйцо варёное | 1 шт. (50) | 14-40 | 7,0 | 6,4 | 0,4 | 88,0 | 0,02 | 0,008 | 0 | 40 | 25,1 | 13,0 | 6,94 | 0,22 | 78,67 |
| Какао с молоком (рец. т/т/к) | 200 | 30-24 | 3,5 | 2,5 | 21,0 | 90,0 | 0,02 | 0,07 | 0,65 | 10 | 60,4 | 45,0 | 7,0 | 0,09 | 73,6 |
| Хлеб пшеничный -йодированный | 60 | 7-78 | 3,36 | 0,96 | 45,36 | 174,84 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 38,4 | 164,34 | 36,72 | 2,88 | 1,87 |
| Расчётная цена: | 560 | 101-59 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 225 | 300,0 | 300,0 | 75,0 | 4,5 | 300 |
| Итого: | | 100-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натур. свежие (помидоры /порц./) | 100 | 31-67 | 0,05 | 0,2 | 0,88 | 4,0 | 0,002 | 0 | 3,15 | 60 | 2,2 | 5,0 | 2,75 | 0,08 | 28,25 |
| Рассольник со сметаной ( рец. т/т/к) | 250 | 21-91 | 6,83 | 8,64 | 19,37 | 177,93 | 0,023 | 0,26 | 1,54 | 0 | 56,94 | 87,23 | 6,46 | 0,75 | 21,34 |
| Печень туш. с соусом томатн. с овощ. (р. т/т/к) | 100 | 83-18 | 13,88 | 17,31 | 21,51 | 216,07 | 0,083 | 0,016 | 5,89 | 50 | 64,56 | 18,62 | 0 | 0,43 | 28,6 |
| Гречка отварная (рец. т/т/к) | 180 | 16-43 | 4,4 | 4,6 | 23,37 | 186,1 | 0,132 | 0,114 | 2,6 | 125 | 9,25 | 81,45 | 25,86 | 1,03 | 138,52 |
| Компот из кураги (рец. т/т/к) | 200 | 11-82 | 0,16 | 0 | 21,6 | 87,0 | 0,02 | 0,16 | 3,24 | 0 | 133,6 | 24,9 | 21,0 | 0,7 | 200,1 |
| Хлеб пшеничный -йодированный | 50 | 6-48 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 65 | 7-66 | 3,38 | 0,65 | 9,52 | 135,2 | 0,13 | 0 | 8,08 | 70 | 121,45 | 46,8 | 18,363 | 0,91 | 1,63 |
| Расчётная цена: | 945 | 179-15 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 315 | 420,0 | 420,0 | 105,0 | 6,3 | 420 |
| Итого: | | 160-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 15-90 | 0 | 0 | 11,8 | 92,0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 16,0 | 14,0 | 10,0 | 0,2 | 79,6 |
| Рулет с сыром | 70 | 23-38 | 8,6 | 9,2 | 17,5 | 128,0 | 0,1 | 0,14 | 2,58 | 90 | 88,79 | 90,82 | 15,62 | 1,4 | 19,8 |
| Груша | 251 | 60-72 | 0,4 | 0 | 9,0 | 52,0 | 0,04 | 0,02 | 2,62 | 0 | 15,21 | 15,18 | 4,38 | 0,2 | 20,6 |
| Итого: | 521 | 100-00 | 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 10 ноября 2022г.
По перспективному меню 10 день
Для обучающихся детей с 7 -11 лет. Школа № 43

| **Завтрак:** | **Выход** | **Цена** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/ц** | **B1** | **B2** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **K** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Каша жид. на мол. из пшена с маслом (рец.т/т/к) | 200 | 48-88 | 5,95 | 10,05 | 24,55 | 263,8 | 0,16 | 0,262 | 14,35 | 115 | 157,5 | 61 | 17,96 | 0,29 | 121,17 |
| Яйцо варёное | 1 шт. (50) | 14-40 | 7,0 | 6,4 | 0,4 | 88 | 0,02 | 0,008 | 0 | 40 | 25,1 | 13 | 6,94 | 0,22 | 78,67 |
| Какао с молоком (рец. т/т/к) | 200 | 30-24 | 3,5 | 2,5 | 21,0 | 90,0 | 0,02 | 0,07 | 0,65 | 10 | 60,4 | 45,0 | 7,0 | 0,09 | 73,6 |
| Хлеб пшеничный -йодированный | 50 | 6-48 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Расчётная цена: | 500 | 100-00 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 0,3 | 0,35 | 15,0 | 175 | 275,0 | 275,0 | 62,5 | 3,0 | 275 |
| Итого: | | 100-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натур. свежие (помидоры /порц./) т/т/к | 60 | 19-00 | 0,04 | 0,18 | 0,78 | 3,6 | 0,002 | 0 | 2,74 | 58 | 2,0 | 4,8 | 2,2 | 0,06 | 23,4 |
| Рассольник со сметаной ( рец. т/т/к) | 200 | 21-28 | 5,49 | 7,7 | 15,5 | 144,39 | 0,02 | 0,22 | 1,39 | 0 | 52,7 | 81,35 | 4,94 | 0,36 | 16,51 |
| Печень тушён. с соусом томатн. с овощ (р. т/т/к) | 90 | 82-20 | 13,15 | 14,92 | 16,51 | 209,01 | 0,078 | 0,005 | 5,27 | 47 | 57,85 | 17 | 0 | 0,27 | 27,25 |
| Гречка отварная (рец. т/т/к) | 150 | 15-16 | 3,75 | 3,75 | 20,67 | 170,4 | 0,12 | 0,095 | 0,9 | 90 | 7,71 | 79,35 | 20,3 | 0,77 | 115,43 |
| Компот из кураги (рец. т/т/к) | 200 | 11-82 | 0,16 | 0 | 21,6 | 87,0 | 0,02 | 0,16 | 3,24 | 0 | 133,6 | 24,9 | 21,0 | 0,7 | 200,1 |
| Хлеб пшеничный - йодированный | 45 | 5-83 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 1,62 | 1,56 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4-71 | 1,56 | 0,3 | 4,39 | 62,4 | 0,08 | 0 | 7,46 | 40 | 99,14 | 21,6 | 8,46 | 0,42 | 0,75 |
| Расчётная цена: | 785 | 160-00 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 0,42 | 0,49 | 21 | 245 | 385,0 | 385,0 | 87,5 | 4,2 | 385,0 |
| Итого: | | 160-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 15-90 | 0 | 0 | 11,8 | 92,0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 16,0 | 14,0 | 10,0 | 0,20 | 79,6 |
| Рулет с сыром | 60 | 20-31 | 7,3 | 7,9 | 12,7 | 91,0 | 0,08 | 0,12 | 1,58 | 70 | 78,79 | 80,82 | 10,62 | 0,8 | 9,8 |
| Груша | 264 | 63-79 | 0,4 | 0 | 9,0 | 52,0 | 0,04 | 0,02 | 2,62 | 0 | 15,21 | 15,18 | 4,38 | 0,2 | 20,6 |
| Итого: | 524 | 100-00 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235,0 | 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 | 42,0 | 490 | 770,0 | 770,0 | 175,0 | 8,4 | 770,0 |

Директор:
Зав. пр-вом
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы:

**Меню дополнительного питания**
**на 09 ноября 2022 г.**

**Школа № 43**

| | Масса порции | Калорийность порции | Цена |
|---|---|---|---|
| **Завтрак:** | | | |
| Ёжики мясные | 100 | 251,1 | 76-83 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 247,34 | 12-87 |
| **Выпечка:** | | | |
| Сосиска в тесте | 50/50 | 239,0 | 38-12 |
| Пицца «Школьная» | 100 | 239,0 | 40-30 |
| Булочка домашняя | 100 | 170,0 | 28-24 |
| Пирожки печёные с капустой | 85 | 251,9 | 19-91 |
| Пирожное «Мелодия» | 100 | 380,0 | 42-00 |
| Пирожное «Альберта» | 100 | 380,0 | 42-00 |
| Пирожное «Полет» | 100 | 418,0 | 42-00 |
| Кекс «Львовский» глазирован. с маком | 100 | 347,2 | 38-00 |
| **Обед:** | | | |
| **Первые блюда:** | | | |
| Суп картофельный с бобовыми, с птицей | 250/10 | 208,5 | 18-31 |
| **Вторые блюда:** | | | |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 292,2 | 93-17 |
| **Напитки:** | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15 | 65,0 | 8-68 |
| Сок в ассортименте (1 пачка) | 200 | 116,5 | 28-00 |
| Вода «Tri vi» | 500 | | 38-00 |
| Йогурт | 200 | 98,0 | 36-00 |
| Яблоко | 100 | 52,0 | 24-15 |

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы:

Меню-раскладка на 09 ноября 2022г.
По перспективному меню 9 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 43

| **Завтрак:** | **Выход** | **Цена** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/ц** | **B1** | **B2** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **K** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ёжики мясные (рец. т/т/к) | 100 | 76-83 | 14,93 | 17,23 | 11,88 | 251,1 | 0,05 | 0,21 | 0,24 | 105 | 171,24 | 59,83 | 19,6 | 1,77 | 152,09 |
| Макароны отварные (рец. т/т/к) | 200 | 12-87 | 5,29 | 5,13 | 37,63 | 247,34 | 0,22 | 0,105 | 0 | 110 | 95,11 | 105,58 | 25,68 | 0,81 | 110 |
| Чай с сахаром и лимоном (рец. т/т/к) | 200/15 | 8-68 | 0,2 | 0 | 16 | 65 | 0 | 0,075 | 17,26 | 0 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 | 36,66 |
| Хлеб пшеничный – йодированный | 40 | 5-18 | 2,08 | 0,64 | 30,24 | 116,56 | 0,08 | 0,01 | 0 | 10 | 25,6 | 124,8 | 24,48 | 1,92 | 1,25 |
| Расчётная цена: | 555 | 103-56 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 225 | 300,0 | 300,0 | 75,0 | 4,5 | 300 |
| Итого: | | 100-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной (рец. т/т/к) | 100 | 29-54 | 2,16 | 5,16 | 7,0 | 70,0 | 0,02 | 0,03 | 3,42 | 0 | 34,29 | 39,78 | 12,16 | 0,03 | 58,34 |
| Суп картоф. с бобовыми с птицей. (рец. т/т/к) | 250/10 | 18-31 | 9,9 | 6,5 | 20,36 | 208,5 | 0,12 | 0,14 | 1,69 | 120 | 47,7 | 64,8 | 14,3 | 0,3 | 58,28 |
| Жаркое по-домашнему (рец. т/т/к) | 200 | 93-17 | 13,0 | 19,04 | 15,78 | 292,2 | 0,11 | 0,38 | 1,6 | 115 | 136,91 | 95,02 | 18,2 | 2,49 | 98,07 |
| Сок | 200 | 15-90 | 0 | 0 | 22,5 | 90,0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 26,0 | 14,0 | 10,0 | 0,1 | 202,0 |
| Батон нарезной | 70 | 12-24 | 2,8 | 0,8 | 58,16 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 32,0 | 156 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 8-25 | 3,64 | 0,7 | 10,25 | 145,6 | 0,14 | 0 | 15,99 | 70 | 143,1 | 50,4 | 19,74 | 0,98 | 1,75 |
| Расчётная цена: | 900 | 177-41 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 315 | 420,0 | 420,0 | 105,0 | 6,3 | 420,0 |
| Итого: | | 160-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 26-39 | 5,3 | 6,7 | 23,0 | 122,0 | 0,04 | 0,04 | 2,98 | 90 | 16,88 | 18,82 | 19,79 | 0,88 | 40,1 |
| Яблоко | 156 | 37-61 | 0,4 | 0 | 11,8 | 52,0 | 0,04 | 0,02 | 2,62 | 0 | 15,21 | 15,18 | 4,38 | 0,2 | 38,9 |
| Итого: | 431 | 100-00 | 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 | 630 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 | 840,0 |

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы

Меню-раскладка на 09 ноября 2022г.
По перспективному меню 9 день
Для обучающихся детей с 7 -11 лет. Школа № 43

| **Завтрак:** | **Выход** | **Цена** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/ц** | **B1** | **B2** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **K** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ёжики мясные (рец. т/т/к) | 90 | 75-68 | 12,74 | 15,33 | 9,63 | 210,44 | 0,04 | 0,185 | 0,24 | 95 | 161,26 | 55,95 | 12,24 | 1,0 | 130,09 |
| Макароны отварные (рец. т/т/к) | 160 | 12-44 | 4,23 | 3,78 | 27,88 | 195,5 | 0,18 | 0,08 | 0 | 70 | 80,09 | 84,46 | 20,54 | 0,08 | 107 |
| Чай с сахаром и лимоном (рец. т/т/к) | 200/10 | 6-70 | 0,2 | 0 | 16,0 | 65,0 | 0 | 0,075 | 14,76 | 0 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0 | 36,66 |
| Хлеб пшеничный – йодированный | 40 | 5-18 | 2,08 | 0,64 | 30,24 | 116,56 | 0,08 | 0,01 | 0 | 10 | 25,6 | 124,8 | 24,48 | 1,92 | 1,25 |
| Расчётная цена: | 500 | 100-00 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 0,3 | 0,35 | 15,0 | 175 | 275 | 275 | 62,5 | 3,0 | 275,0 |
| Итого: | | 100-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной (рец. т/т/к) | 60 | 18-17 | 1,3 | 4,3 | 4,2 | 54,0 | 0,01 | 0,02 | 2,61 | 0 | 30,17 | 28,58 | 7,6 | 0,02 | 45,65 |
| Суп картоф. с бобовыми с птицей (рец. т/т/к) | 200/10 | 17-18 | 8,8 | 4,5 | 16,24 | 188,5 | 0,11 | 0,12 | 1,49 | 95 | 44,7 | 60,67 | 11,51 | 0,2 | 52,8 |
| Жаркое по-домашнему (рец. т/т/к) | 170 | 92-37 | 11,45 | 17,55 | 13,42 | 240,3 | 0,1 | 0,34 | 1,57 | 90 | 135,63 | 89,75 | 13,69 | 0,78 | 81,74 |
| Сок | 200 | 15-90 | 0 | 0 | 22,5 | 90 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 26,0 | 14 | 10 | 0,1 | 202,0 |
| Батон нарезной | 60 | 10-49 | 2,8 | 0,8 | 53,57 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5-89 | 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: | 750 | 160-00 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 0,42 | 0,49 | 21,0 | 245 | 385,0 | 385,0 | 87,5 | 4,2 | 385 |
| Итого: | | 160-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 36-00 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 98,0 | 0,06 | 0,1 | 1,4 | 0 | 87,91 | 86 | 5,83 | 0,712 | 41,0 |
| Ватрушка с творогом | 50 | 17-57 | 4,0 | 5,4 | 18,2 | 85,0 | 0,02 | 0,02 | 1,98 | 70 | 6,88 | 8,82 | 14,79 | 0,288 | 30,1 |
| Яблоко | 192 | 46-43 | 0,4 | 0 | 11,8 | 52,0 | 0,04 | 0,02 | 2,62 | 0 | 15,21 | 15,18 | 4,38 | 0,2 | 38,9 |
| Итого: | 442 | 100-00 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235,0 | 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 | 0,84 | 0,98 | 42,0 | 490 | 770,0 | 770,0 | 175,0 | 8,4 | 770,0 |

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы

**Меню дополнительного питания**
**на 08 ноября 2022 г.**

**Школа № 43**

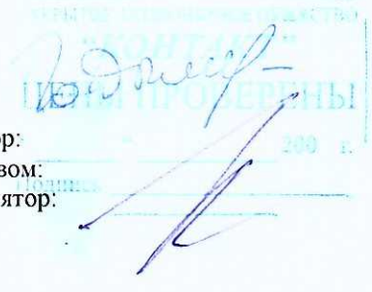
| | Масса порции | Калорийность порции | Цена |
|---|---|---|---|
| **Завтрак:** | | | |
| Запеканка из творога с морковью | 230 | 352,1 | 72-17 |
| Соус из кураги | 70 | 117,2 | 18-70 |
| **Выпечка:** | | | |
| Сосиска в тесте | 50/50 | 239,0 | 38-12 |
| Пицца «Школьная» | 100 | 239,0 | 40-30 |
| Пирожки печёные рис с яйцом | 85 | 201,7 | 17-96 |
| Пирожки печёные с повидлом | 85 | 251,9 | 20-76 |
| Пирожное «Мелодия» | 100 | 380,0 | 42-00 |
| Пирожное «Альберта» | 100 | 380,0 | 42-00 |
| Пирожное «Полет» | 100 | 418,0 | 42-00 |
| Кекс «Львовский» глазирован. с маком | 100 | 347,2 | 38-00 |
| **Обед:** | | | |
| **Первые блюда:** | | | |
| Борщ с карт, капустой со сметаной | 250 | 205,13 | 17-97 |
| **Вторые блюда:** | | | |
| Рыба, запечённая по-гречески | 110 | 152,79 | 67-56 |
| **Гарниры:** | | | |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 159,49 | 30-70 |
| **Напитки:** | | | |
| Какао с молоком | 200 | 106,04 | 13-94 |
| Чай с сахаром | 200 | 65,0 | 2-72 |
| Сок в ассортименте (1 пачка) | 200 | 101,0 | 28-00 |
| Вода «Tri vi» | 500 | | 38-00 |
| Молоко | 200 | 98,0 | 32-02 |
| Банан | 100 | 52,0 | 27-60 |

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы:

Меню-раскладка на 08 ноября 2022г.
По перспективному меню 8 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 43

| **Завтрак:** | **Выход** | **Цена** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/ц** | **B1** | **B2** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **K** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Запеканка из творога с морковью (рец. т/т/к) | 230 | 72-17 | 19,5 | 22,2 | 6,97 | 352,1 | 0,25 | 0,31 | 13,5 | 205 | 250,68 | 126,56 | 37,81 | 0,28 | 213,72 |
| Соус из кураги | 70 | 18-70 | 0 | 0 | 34,98 | 117,2 | 0 | 0 | 1,4 | 10 | 9,27 | 7,65 | 1,35 | 1,82 | 48,06 |
| Чай с сахаром (рец. т/т/к) | 200 | 2-72 | 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 | 50 | 6-48 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Расчётная цена: | 550 | 100-07 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 225 | 300,0 | 300,0 | 75,0 | 4,5 | 300,0 |
| Итого: | | 100-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Пёстрый» (рец. т/т/к) | 100 | 19-07 | 0,9 | 0 | 2,45 | 13,75 | 0,025 | 0,012 | 1,08 | 110 | 1,4 | 13,58 | 0,025 | 0,1 | 0,125 |
| Борщ с карт, капустой со сметаной (рец. т/т/к) | 250 | 17-97 | 6,56 | 11,05 | 27,38 | 205,13 | 0,064 | 0,177 | 4,63 | 25 | 67,73 | 44,08 | 10,645 | 0,08 | 155,65 |
| Рыба, запечённая по-гречески (рец. т/т/к) | 110 | 67-56 | 11,66 | 10,1 | 12,76 | 152,79 | 0,011 | 0,179 | 0,365 | 63 | 115,91 | 130 | 26,31 | 0,22 | 124,473 |
| Картофельное пюре с маслом (рец. т/т/к) | 180 | 30-70 | 5,12 | 9,34 | 23,32 | 159,49 | 0,15 | 0,18 | 0,19 | 30 | 44,23 | 0 | 0 | 0,34 | 56,4 |
| Сок | 200 | 15-90 | 0 | 0 | 11,8 | 90,0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 16 | 14,0 | 10,0 | 0,89 | 79,6 |
| Хлеб пшеничный – йодированный | 60 | 7-78 | 3,36 | 0,96 | 45,36 | 174,84 | 0,1 | 0,012 | 0 | 12 | 38,4 | 164,34 | 36,72 | 2,88 | 1,872 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 75 | 8-84 | 3,9 | 0,75 | 10,98 | 156 | 0,14 | 0 | 16,435 | 75 | 136,33 | 54,0 | 21,3 | 1,79 | 1,88 |
| Расчётная цена: | 975 | 167-82 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 315 | 420,0 | 420,0 | 105,0 | 6,3 | 420,0 |
| Итого: | | 160-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 200 | 32-02 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 98,0 | 0,05 | 0,09 | 1,15 | 30 | 82,36 | 79,92 | 14,99 | 0,7 | 45,6 |
| Булочка лётная | 75 | 21-21 | 5,3 | 6,7 | 25,8 | 147,7 | 0,07 | 0,05 | 1,67 | 50 | 22,21 | 29,9 | 5,61 | 0,8 | 48,73 |
| Банан | 175 | 48-30 | 0,4 | 0 | 9,0 | 26,3 | 0,02 | 0,02 | 4,18 | 10 | 15,43 | 10,18 | 9,4 | 0,3 | 25,67 |
| Итого: | 450 | 101-53 | 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: | | | 63,3 | 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 08 ноября 2022г.

По перспективному меню 8 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет Школа № 43

| **Завтрак:** | **Выход** | **Цена** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/ц** | **B1** | **B2** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **K** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Запеканка из творога с морковью (рец. т/т/к) | 200 | 65-71 | 10,81 | 14,75 | 5,23 | 283,98 | 0,15 | 0,292 | 13,23 | 138 | 164,13 | 84,45 | 20,54 | 0,12 | 186 |
| Соус из кураги | 60 | 15-50 | 0 | 0 | 20,23 | 80,92 | 0 | 0 | 1,2 | 9 | 6,58 | 7,65 | 1,16 | 0,93 | 41,04 |
| Какао с молоком (рец. т/т/к) | 200 | 13-94 | 6,36 | 4,36 | 28,05 | 106,04 | 0,07 | 0,05 | 0,57 | 20 | 78,69 | 58,1 | 16,32 | 0,03 | 46,71 |
| Хлеб пшеничный – йодированный | 40 | 5-18 | 2,08 | 0,64 | 30,24 | 116,56 | 0,08 | 0,008 | 0 | 8 | 25,6 | 124,8 | 24,48 | 1,92 | 1,25 |
| Расчётная цена: | 500 | 100-33 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 0,3 | 0,35 | 15,0 | 175 | 275,0 | 275,0 | 62,5 | 3,0 | 275 |
| Итого: | | 100-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Пёстрый» (рец. т/т/к) | 60 | 11-93 | 0,72 | 0 | 1,96 | 11,0 | 0,02 | 0,01 | 0,93 | 90 | 1,12 | 10,86 | 0,02 | 0,08 | 0,1 |
| Борщ с карт, капустой со сметаной (рец. т/т/к) | 200 | 16-52 | 5,89 | 9,0 | 21,1 | 166,5 | 0,06 | 0,148 | 4,25 | 20 | 63,78 | 36,26 | 8,51 | 0,06 | 138,38 |
| Рыба, запечённая по-гречески (рец. т/т/к) | 100 | 62-52 | 10,11 | 9,41 | 11,11 | 143,25 | 0,01 | 0,17 | 0,33 | 48 | 110,2 | 123,54 | 18,15 | 0,18 | 116,798 |
| Картофельное пюре с маслом (рец. т/т/к) | 150 | 27-36 | 4,27 | 7,78 | 18,6 | 132,91 | 0,13 | 0,15 | 0,16 | 25 | 39 | 0 | 0 | 0,1 | 47,0 |
| Сок | 200 | 28-00 | 0 | 0 | 11,8 | 90,0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 16,0 | 14,0 | 10,0 | 0,2 | 79,6 |
| Хлеб пшеничный – йодированный | 60 | 7-78 | 3,36 | 0,96 | 45,36 | 174,84 | 0,1 | 0,012 | 0 | 12 | 38,4 | 164,34 | 36,72 | 2,88 | 1,872 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5-89 | 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: | 820 | 160-00 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 0,42 | 0,49 | 21,0 | 245 | 385,0 | 385 | 87,5 | 4,2 | 385 |
| Итого: | | 160-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 200 | 32-02 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 98,0 | 0,05 | 0,09 | 1,15 | 30 | 82,36 | 79,92 | 14,99 | 0,7 | 45,6 |
| Булочка лётная | 50 | 14-13 | 4,0 | 5,4 | 21,0 | 110,70 | 0,05 | 0,03 | 0,67 | 30 | 12,21 | 19,9 | 0,61 | 0,2 | 38,73 |
| Банан | 195 | 53-85 | 0,4 | 0 | 9,0 | 26,3 | 0,02 | 0,02 | 4,18 | 10 | 15,43 | 10,18 | 9,4 | 0,3 | 25,67 |
| Итого: | 445 | 100-00 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235,0 | 0,12 | 0,14 | 6,0 | 70 | 110,0 | 110,0 | 25,0 | 1,2 | 110 |
| Всего: | | | 53,9 | 55,3 | 234,5 | 1645 | 0,84 | 0,98 | 42,0 | 490 | 770,0 | 770,0 | 175,0 | 8,4 | 770,0 |

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы

**Меню дополнительного питания**

**на 07 ноября 2022 г.**

**Школа № 43**

| | Масса порции | Калорийность порции | Цена |
|---|---|---|---|
| **Завтрак:** | | | |
| Каша манная на молоке с маслом | 250 | 331,16 | 34-89 |
| Сыр | 20 | 21,0 | 20-22 |
| **Выпечка:** | | | |
| Сосиска в тесте | 50/50 | 239,0 | 38-12 |
| Пицца «Школьная» | 100 | 239,0 | 40-30 |
| Пирожки печёные рис с яйцом | 85 | 201,7 | 17-96 |
| Пирожки печёные с капустой | 85 | 251,9 | 19-91 |
| Пирожное «Мелодия» | 100 | 380,0 | 42-00 |
| Пирожное «Альберта» | 100 | 380,0 | 42-00 |
| Пирожное «Полет» | 100 | 418,0 | 42-00 |
| Кекс «Львовский» глазирован. с маком | 100 | 347,2 | 38-00 |
| **Обед:** | | | |
| **Первые блюда:** | | | |
| Суп лапша домашняя с птицей | 250/10 | 151,9 | 16-99 |
| **Вторые блюда:** | | | |
| Плов из говядины | 200 | 349,51 | 104-26 |
| **Напитки:** | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15 | 65,0 | 8-68 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 116,5 | 8-26 |
| Сок в ассортименте (1 пачка) | 200 | 92,0 | 28-00 |
| Вода «Tri vi» | 500 | | 38-00 |
| Апельсин | 100 | 52,0 | 24-15 |

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы

Меню-раскладка на 07 ноября 2022г.
По перспективному меню 7 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет Школа № 43

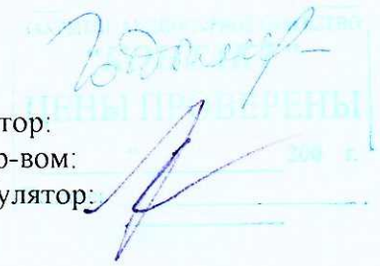
| **Завтрак:** | **Выход** | **Цена** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/ц** | **B1** | **B2** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **K** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Каша манная на молоке с маслом (рец. т/т/к) | 250 | 34-89 | 9,42 | 13,79 | 33,99 | 331,16 | 0,23 | 0,3 | 0 | 106 | 156,38 | 101,715 | 22,35 | 1,537 | 174,098 |
| Сыр /порциями/ | 20 | 20-22 | 2,52 | 1,85 | 0 | 21,0 | 0 | 0,5 | 0,18 | 64 | 72,07 | 0 | 3,75 | 0,053 | 8,7 |
| Кондитерское изделие | 40 | 32-00 | 7,0 | 6,4 | 0,4 | 88,0 | 0,02 | 0,008 | 0 | 43 | 25,1 | 13,0 | 6,94 | 0,22 | 78,67 |
| Чай с сахаром и лимоном (рец. т/т/к) | 200/15 | 8-68 | 0,2 | 0 | 16,0 | 65,0 | 0 | 0,075 | 17,32 | 0 | 8,05 | 9,785 | 5,24 | 0 | 36,66 |
| Хлеб пшеничный – йодированный | 60 | 7-78 | 3,36 | 0,96 | 45,36 | 174,84 | 0,1 | 0,012 | 0 | 12 | 38,4 | 175,5 | 36,72 | 2,69 | 1,872 |
| Расчётная цена: | 585 | 103-57 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 225 | 300,0 | 300,0 | 75,0 | 4,5 | 300,0 |
| Итого: | | 100-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты (рец. т/т/к) | 100 | 18-70 | 0,2 | 0 | 0,425 | 3,25 | 0 | 0 | 1,25 | 117 | 5,75 | 3,2 | 3,2 | 0,15 | 35,25 |
| Суп лапша домашняя с птицей (рец. т/т/к) | 250/10 | 16-99 | 7,0 | 7,0 | 13,32 | 151,9 | 0,05 | 0,07 | 1,3 | 70 | 30,53 | 16,89 | 12,81 | 0,37 | 92,47 |
| Плов из говядины ( рец. т/т/к) | 200 | 104-26 | 16,36 | 23,49 | 23,745 | 349,51 | 0,2 | 0,368 | 2,345 | 21 | 103,99 | 181,57 | 16,76 | 0,61 | 137,528 |
| Компот из смеси сухофруктов (рец. т/т/к) | 200 | 8-26 | 0,68 | 0 | 30,22 | 116,5 | 0 | 0,11 | 3,17 | 20 | 105,0 | 0 | 14,21 | 0,5 | 151,0 |
| Хлеб пшеничный – йодированный | 70 | 9-07 | 3,36 | 0,96 | 55,36 | 174,84 | 0,1 | 0,012 | 0 | 12 | 38,4 | 164,34 | 36,72 | 2,88 | 1,872 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 75 | 8-84 | 3,9 | 0,75 | 10,98 | 156,0 | 0,14 | 0 | 16,435 | 75 | 136,33 | 54,0 | 21,3 | 1,79 | 1,88 |
| Расчётная цена: | 905 | 166-12 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 315 | 420,0 | 420,0 | 105,0 | 6,3 | 420,0 |
| Итого: | | 160-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 28-00 | 0 | 0 | 11,8 | 92,0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 16,0 | 14,0 | 10,0 | 0,2 | 79,6 |
| Рулет с сыром | 70 | 23-38 | 8,6 | 9,2 | 17,5 | 128,0 | 0,1 | 0,14 | 2,58 | 90 | 88,79 | 90,82 | 15,62 | 1,4 | 19,8 |
| Апельсин | 201 | 48-62 | 0,4 | 0 | 9,0 | 52,0 | 0,04 | 0,02 | 2,62 | 0 | 15,21 | 15,18 | 4,38 | 0,2 | 20,6 |
| Итого: | 471 | 100-00 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0 | 0,14 | 0,16 | 7,0 | 90 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 | 120 |
| 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 07 ноября 2022г.
По перспективному меню 7 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет Школа № 43

| **Завтрак:** | **Выход** | **Цена** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/ц** | **B1** | **B2** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **K** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Каша манная на молоке с маслом(рец. т/т/к) | 200 | 34-60 | 6,73 | 10,7 | 29,55 | 267,8 | 0,18 | 0,252 | 0 | 61,0 | 137,78 | 96,215 | 15,97 | 0,327 | 149,41 |
| Сыр /порциями/ | 20 | 20-22 | 2,52 | 1,85 | 0 | 21,0 | 0 | 0,005 | 0,18 | 64,0 | 72,07 | 0 | 3,75 | 0,053 | 8,7 |
| Кондитерское изделие | 40 | 32-00 | 7,0 | 6,4 | 0,4 | 88,0 | 0,02 | 0,008 | 0 | 40,0 | 25,1 | 13,0 | 6,94 | 0,22 | 78,67 |
| Чай с сахаром и лимоном (рец. т/т/к) | 200/10 | 6-70 | 0,2 | 0 | 16,0 | 65,0 | 0 | 0,01 | 14,7 | 6 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0 | 36,66 |
| Хлеб пшеничный – йодированный | 50 | 6-48 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Расчётная цена: | 520 | 100-00 | 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: | | 100-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты (рец. т/т/к) | 60 | 17-76 | 0,16 | 0 | 0,34 | 2,6 | 0 | 0 | 1,0 | 95,0 | 4,6 | 2,8 | 2,8 | 0,12 | 28,2 |
| Суп лапша домашняя с птицей (рец. т/т/к) | 200/10 | 16-83 | 6,04 | 5,6 | 11,67 | 142,3 | 0,04 | 0,05 | 1,05 | 50,0 | 30,38 | 16,49 | 9,45 | 0,3 | 78,3 |
| Плов из говядины ( рец. т/т/к) | 180 | 102-52 | 14,67 | 20,75 | 19,9 | 311,4 | 0,18 | 0,32 | 2,25 | 20,0 | 96,52 | 173,71 | 16,34 | 0,18 | 124,69 |
| Компот из смеси сухофруктов (рец. т/т/к) | 200 | 8-26 | 0,68 | 0 | 30,22 | 116,5 | 0 | 0,11 | 3,17 | 20,0 | 105,0 | 0 | 14,21 | 0,5 | 151,0 |
| Батон нарезной | 50 | 8-74 | 2,8 | 0,8 | 47,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10,0 | 32,0 | 156,0 | 30,6 | 2,4 | 1,56 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5-89 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104,0 | 0,1 | 0 | 13,53 | 50,0 | 116,5 | 36,0 | 14,1 | 0,7 | 1,25 |
| Расчётная цена: | 750 | 160-00 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 0,42 | 0,49 | 21,0 | 245 | 385,0 | 385,0 | 87,5 | 4,2 | 385 |
| Итого: | | 160-00 | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 28-00 | 0 | 0 | 11,8 | 92,0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 16,0 | 14,0 | 10,0 | 0,2 | 79,6 |
| Рулет с сыром | 60 | 20-31 | 7,3 | 7,9 | 12,7 | 91,0 | 0,08 | 0,12 | 1,58 | 70,0 | 78,79 | 80,82 | 10,62 | 0,8 | 9,8 |
| Апельсин | 214 | 51-69 | 0,4 | 0 | 9,0 | 52,0 | 0,04 | 0,02 | 2,62 | 0 | 15,21 | 15,18 | 4,38 | 0,2 | 20,6 |
| Итого: | 474 | 100-00 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235,0 | 0,12 | 0,14 | 6,0 | 70,0 | 110,0 | 110,0 | 25,0 | 1,2 | 110,0 |
| Всего: | | | 53,9 | 55,3 | 234,5 | 1645,0 | 0,84 | 0,98 | 42,0 | 490 | 770,0 | 770,0 | 175,0 | 8,4 | 770,0 |




Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор: