

Согласовано
Директор школы:



Фактическое меню на 20 января 2025 г.
По основному меню 1 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 43

Завтрак:	Выход г	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
			г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг	
Каша манная на молоке с маслом	230	46-78	10,04	15,06	30,41	310,16	0,23	0,23	2,56	160	109,4	112,87	18,6	1,35	165,4	
Сыр порциями	20	28-80	5,04	3,7	0	42,0	0	0,01	0,18	13	144,15	0	7,5	0,07	17,4	
Кондитерские изделия	30	30-49	3,86	3,28	3,98	88,0	0,02	0,15	0	40	0	13,0	6,94	0,2	78,67	
Чай с сахаром, с лимоном	210 (200/10)	7-63	0,2	0	16,0	65,0	0	0	14,76	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66	
Хлеб пшеничный йодированный	60	10-08	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87	
Расчётная цена:	550	123-78	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:		120-00														
Обед :																
Ассорти из овощей	100	19-81	1,02	0,32	7,32	41,0	0	0	1,245	130	5,75	4,7	3,2	0,15	29,0	
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	260 (250/10)	30-14	7,0	7,0	13,32	151,9	0,04	0,05	1,3	50	30,53	16,49	12,81	0,37	88,3	
Плов с мясом	200	112-55	15,54	23,17	16,85	311,76	0,21	0,39	2,345	28	103,99	180,47	16,76	0,61	147,95	
Компот из смеси сухофруктов	200	8-52	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	11-76	3,36	0,96	55,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87	
Хлеб ржано-пшеничный	84	11-55	3,9	0,75	10,98	156,0	0,14	0	16,44	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88	
Расчётная цена :	914	194-33	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:		190-00														
Полдник :																
Сок	200	41-40	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	32-15	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	
Яблоко	120	46-45	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:	390	120-00	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 20 января 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Каша манная на молоке с маслом	230	310,16	46-78
Сыр	20	42,0	28-80
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	60-85
Рулет с сыром	75	380,0	34-34
Пицца «Сырная»	115	242,0	50-88
Синнабоны	75	200,5	41-54
Пирожное «Мелодия»	100	380,0	59-40
Пирожное «Альберта»	100	380,0	59-40
Пирожное «Полет»	100	418,0	59-40
Пирожное «Муфточка»	100	380,0	57-60
Кекс «Львовский» глазирован. с маком	100	347,2	61-20
Кекс «Ночка»	100	347,2	59-40
Корж молочный	80	380,0	41-40
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250/10	151,9	30-14
Вторые блюда:			
Плов с мясом	200	311,76	112-55
Напитки:			
Чай с сахаром и лимоном	200/10	65,0	7-63
Компот из смеси сухофруктов	200	116,5	8-52
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	92,0	41-40
Вода питьевая «Tri vi» (негазированная)	500		53-19
Яблоко	100	52,0	33-33

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано
Директор школы:



Фактическое меню на 20 января 2025 г.
По основному меню 1 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 43

Завтрак:	Выход г	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
			г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша манная на молоке с маслом	200	46-03	7,35	11,97	27,47	246,8	0,18	0,18	2,0	112	90,8	96,21	12,22	0,33	140,71
Сыр порциями	20	28-80	5,04	3,7	0	42,0	0	0,01	0,18	13	144,15	0	7,5	0,07	17,4
Кондитерские изделия	30	30-49	3,86	3,28	3,98	88,0	0,02	0,15	0	40	0	13	6,94	0,2	78,67
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	6-28	0,2	0	16,0	65,0	0	0	12,82	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	50	8-40	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:	507	120-00	19,25	19,75	85,25	587,5	0,3	0,35	15,0	175	275,0	275,0	62,5	3,0	275,0
Обед :															
Ассорти из овощей	60	18-06	0,61	0,19	4,61	25,1	0	0	1,0	95	4,6	2,8	2,8	0,12	28,2
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	210 (200/10)	34-20	6,04	5,6	12,67	142,3	0,04	0,05	1,05	50	30,38	16,49	9,45	0,3	78,3
Плов с мясом	180	112-28	14,22	20,56	15,63	288,9	0,18	0,32	2,25	20	96,52	173,71	16,34	0,18	124,69
Компот из смеси сухофруктов	200	8-52	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	55	9-24	2,8	0,8	45,36	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	56	7-70	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 :	761	190-00	26,95	27,65	115,81	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,5	4,2	385,0
Полдник :															
Сок	200	41-40	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	27-82	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
Яблоко	130	50-78	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:	390	120-00	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



**Фактическое меню на 21 января 2025 г.
По основному меню 2 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 43**

Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Йогурт	200	55-50	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
Омлет натур. с зел. горошком	150	56-31	14,07	16,77	41,57	337,08	0,16	0,162	12,2	169	160,29	92,21	33,05	1,41	196,402
Чай с сахаром	200	3-15	0,2	0	16,0	65,0	0	0,08	1,4	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	30	5-04	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,008	0	6	18,75	87,0	18,38	0,878	0,938
Расчётная цена:	580	120-00	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
Обед :															
Салат «Заря»	60	15-96	0,4	4,26	4,2	64,0	0	0	2,74	10	2,0	4,8	2,2	0,06	23,4
Щи по-уральски со сметаной	205 (200/5)	19-90	7,79	6,36	9,28	143,35	0,11	0,23	0,18	60	15,35	66,02	4,6	0,19	69,46
Птица тушеная с соусом томатным с овощами	90	112-95	9,2	11,07	8,48	48,11	0,02	0,15	1,27	8	176,66	28,0	8,12	0,14	22,92
Перловка отварная	150	13-75	3,6	4,5	29,35	171,7	0,09	0,1	0,11	85	10,71	85,84	21,55	1,03	253,0
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	9-66	0	0	13,26	116,5	0	0	3,17	20	25,38	0	0,21	0,23	13,1
Хлеб пшеничный йодированный	60	10-08	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	1,85	1,87
Хлеб ржано-пшеничный	56	7-70	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 :	821	190-00	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
Полдник :															
Кисломолочная пищевая продукция	180	32-77	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	16-22	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
Мандарин	130	71-01	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:	360	120-00	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:



Фактическое меню на 21 января 2025 г.

По основному меню 2 день

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

Завтрак:	Выход г	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
			г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.эquiv сут	мг	мг	мг	мг	мг	
Йогурт	200	48-00	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,71	41,0	
Омлет натур. с зел. горошком	200	68-25	17,32	20,02	53,57	429,58	0,21	0,14	13,5	197	185,29	112,34	45,55	2,85	221,4	
Чай с сахаром	200	3-15	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	5-04	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,08	0	6	18,75	91,87	18,38	0,88	0,94	
Расчётная цена:	630	124-44	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	203	300,0	300,0	75,0	4,44	300,0	
Итого:		120-00														
Обед :																
Салат «Заря»	100	22-86	0,7	6,68	7,0	76,0	0	0	2,74	70	2,5	4,8	2,6	0,08	23,4	
Щи по-уральски со сметаной	255 (250/5)	24-35	9,03	7,56	12,7	166,3	0,12	0,23	0,5	60	17,0	80,86	10,4	0,19	99,75	
Птица тушёная с соусом томатным с овощами	100	96-16	10,19	11,57	11,59	56,71	0,04	0,22	2,05	10	189,59	30,0	11,17	0,15	24,0	
Перловка отварная	180	14-50	4,32	4,68	33,16	205,65	0,09	0,1	0,13	90	10,8	86,0	22,6	1,04	256,0	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	9-66	0	0	13,26	116,5	0	0	3,17	20	25,38	0	0,21	0,23	13,1	
Хлеб пшеничный йодированный	65	10-92	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	1,85	1,87	
Хлеб ржано-пшеничный	84	11-55	3,9	0,75	10,98	156,0	0,14	0	16,44	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88	
Расчётная цена :	984	190-00	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	25,03	337	420,0	420,0	105,0	6,36	420,0	
Итого:		190-00														
Полдник :																
Кисломолочная пищевая продукция	200	36-41	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	75	24-42	5,3	6,7	25,8	147,7	0,06	0,04	0,89	80	14,16	12,0	8,17	0,7	63,35	
Мандарин	120	59-17	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	120-00	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	6,47	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 21 января 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Омлет натур. с маслом , с зел, горошком	200	429,58	68-25
Йогурт «Антоха-Кроха»	200	98,0	55-50
Йогурт «Фруктовый»	200	98,0	48-00
Выпечка:			
Пицца «Сырная»	115	242,0	50-88
Пицца «Купеческая»	115	354,0	60-85
«Синнабоны»	75	200,5	41-54
Пирожное «Мелодия»	100	380,0	59-40
Пирожное «Альберта»	100	380,0	59-40
Пирожное «Полет»	100	418,0	59-40
Пирожное «Муфточка»	100	380,0	57-60
Кекс «Львовский» глазирован. с маком	100	347,2	61-20
Корж молочный	80	380,0	41-40
Трубочка со сгущённым молоком	180	420,0	99-00
Обед:			
Первые блюда:			
Щи по-уральски со сметаной	255	166,3	24-35
Вторые блюда:			
Птица тушёная с соусом томатным с овощами	100	56,71	96-16
Гарниры:			
Перловка отварная	180	205,65	14-50
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-15
Кисель из концентрата	200	116,5	9-66
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	95,4	41-40
Вода питьевая «Tri vi» (негазированная)	500		53-19
Ряженка	200	98,0	36-41
Мандарин	100	26,3	33-33

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано :
Директор школы



Фактическое меню на 22 января 2025 г.
По основному меню 3 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 43

Завтрак:

	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Люля-Кебаб	90	75-80	8,72	12,24	9,02	120,8	0	0,11	12,38	85	103,6	2,7	2,36	0,04	92,84
Гречка отварная с маслом	160	18-46	4,23	4,21	15,93	231,0	0,18	0,16	1,97	70	79,0	84,46	18,54	0,47	107,0
Кофейный напиток с молоком	200	17-34	3,5	2,5	21,0	90,0	0,02	0,07	0,65	10	60,4	31,84	11,0	0,09	73,6
Хлеб пшеничный йодированный	50	8-40	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	120-00	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

Обед :

Салат «Бурячок»	60	14-79	0,9	3,1	4,0	51,0	0,01	0,02	2,61	0	30,17	28,58	7,6	0,02	45,65
Суп картофель. с бобовыми, с птицей	205 (200/5)	19-16	8,8	10,0	31,77	176,0	0,11	0,12	1,49	95	44,7	60,67	11,51	0,2	52,8
Жаркое по-домашнему	170	131-38	12,9	16,0	11,47	255,8	0,1	0,34	1,57	90	135,63	89,75	13,69	0,78	81,74
Компот из изюма	200	9-41	0	0	24,89	90,0	0	0	1,8	0	26	14,0	10,0	0,1	202,0
Хлеб пшеничный йодированный	45	7-56	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	56	7-70	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 :	736	190-00	28,0	30,4	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,5	4,2	385,0

Полдник :

Кисломолочная пищевая продукция	180	35-04	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	50	20-80	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
Груша	130	64-16	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:	360	120-00	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 :			54,95	58,05	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:



Фактическое меню на 22 января 2025 г.

По основному меню 3 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
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.эquiv сут	мг	мг	мг	мг	мг
Люля-Кебаб	100	82-97	10,92	12,5	9,02	197,3	0,01	0,16	12,48	95	112,49	6,56	7,72	0,2	114,84
Гречка отварная с маслом	200	19-88	5,28	7,8	27,93	247,0	0,22	0,16	2,37	110	95,11	105,6	25,68	0,81	110,0
Кофейный напиток с молоком	200	17-34	3,5	2,5	21,0	90,0	0,02	0,07	0,65	10	60,4	31,84	11,0	0,09	73,6
Хлеб пшеничный йодированный	50	8-40	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	128-59	22,5	23,6	95,75	680,0	0,35	0,4	15,5	225	300,0	300,0	75,0	3,5	300,0
Итого:		120-00													

Обед :

Салат «Бурячок»	100	17-22	2,16	3,16	7,0	70,0	0,02	0,03	4,45	0	34,29	39,78	12,16	0,03	58,34
Суп картоф. с бобовыми, с птицей	255 (250/5)	18-58	9,64	10,45	31,8	197,1	0,12	0,13	1,22	115	54,47	61,2	12,74	0,35	58,15
Жаркое по-домашнему	200	132-62	13,0	17,04	18,58	292,2	0,11	0,38	2,57	115	136,91	95,02	18,2	2,63	98,07
Компот из изюма	200	9-41	0	0	24,89	90,0	0	0	1,8	0	26,0	14,0	10,0	0,1	202,0
Хлеб пшеничный йодированный	60	10-08	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	84	11-55	3,9	0,75	10,98	156,0	0,14	0	16,44	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	899	199-46	31,5	32,2	131,05	951,0	0,49	0,55	26,48	315	420,0	420,0	105,0	7,3	420,0
Итого:		190-00													

Полдник :

Кисломолочная пищевая продукция	200	38-93	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,11	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,71	41,0
Ватрушка с творогом	75	31-24	5,3	6,7	26,0	123,0	0,04	0,04	2,98	90	16,88	18,82	19,79	0,89	40,1
Груша	120	49-83	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:	395	120-00	9,0	9,2	41,3	273,0	0,14	0,17	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0

Всего :

63,0 65,0 268,1 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 22 января 2025г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Люля-Кебаб	100	197,3	82-97
Гречка отварная с маслом	200	247,0	19-88
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	60-85
Рулет с сыром	75	380,0	34-34
Пицца «Сырная»	115	242,0	50-88
Синнабоны	75	200,5	41-54
Пирожное «Мелодия»	100	380,0	59-40
Пирожное «Альберта»	100	380,0	59-40
Пирожное «Полет»	100	418,0	59-40
Пирожное «Муфточка»	100	380,0	57-60
Кекс «Львовский» глазирован. с маком	100	347,2	61-20
Корж молочный	80	380,0	41-40
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картофельный с бобовыми, с птицей	250/5	197,1	18-58
Вторые блюда:			
Жаркое по-домашнему	200	292,2	132-62
Напитки:			
Кофейный напиток с молоком	200	90,0	17-34
Чай с сахаром	200	65,0	3-15
Компот из изюма	200	90,0	9-41
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	116,5	41-40
Вода питьевая «Тгі vi» (негазированная)	500		53-19
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	39-75
Снежок	200	98,0	38-93
Груша	100	52,0	38-64

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы:



Фактическое меню на 23 января 2025 г.
По основному меню 4 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 43

Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	190	49-86	2,17	7,27	24,55	232,3	0,16	0,262	14,17	102	49,5	61,0	12,36	0,22	108,17
Сыр порциями	15	22-28	3,78	2,78	0	31,5	0	0	0,18	13	108,0	0	5,6	0,07	13,0
Яйцо варёное	1 шт. (50)	16-20	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	200	24-10	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	7-56	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	120-00	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
Обед :															
Салат «Витаминный»	60	11-41	1,0	2,42	5,34	61,0	0,02	0,02	2,74	0	0,9	13,04	2,99	0,07	19,49
Суп картофельный с мясными фрикадельками	210 (200/10)	29-42	4,53	5,46	10,94	104,39	0,02	0,2	1,39	58	53,8	73,11	2,15	0,35	20,42
Печень тушёная с соусом томатным с овощами	90	109-82	13,15	14,92	16,51	191,61	0,08	0,165	6,17	67	57,85	27,0	2,0	0,27	27,25
Макаронные изделия отварные	150	11-93	3,75	3,75	20,67	170,4	0,12	0,095	0	70	7,71	69,35	20,3	0,77	115,43
Компот из кураги	200	12-71	0,16	0	21,6	87,0	0	0	3,24	0	133,6	24,9	21,0	0,7	200,1
Хлеб пшеничный йодированный	45	7-56	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	52	7-15	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 :	807	190-00	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
Полдник :															
Сок	200	41-40	0	0	11,8	92,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	79,6
Пирожок печёный из фарша свежей капусты	60	18-69	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
Яблоко	130	59-91	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:	390	120-00	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:

[Подпись]



**Фактическое меню на 23 января 2025 г.
По основному меню 4 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет . Школа № 43**

Завтрак:	Выход г	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
			г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	225	50-03	4,86	10,36	28,99	295,66	0,21	0,312	16,67	152	68,1	77,66	19,74	1,24	132,86
Сыр порциями	15	22-28	3,78	2,78	0	31,5	0	0	0,18	13	108,0	0	5,6	0,07	13,0
Яйцо варёное	1 шт. (50)	16-20	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	200	24-10	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	10-08	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	10	38,4	164,34	35,72	2,88	1,87
Расчётная цена:	550	122-69	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:		120-00													
Обед :															
Салат «Витаминный»	100	13-54	1,1	3,42	8,9	70,0	0,02	0,02	2,74	0	1,0	17,1	4,98	0,12	29,09
Суп картоф. с мясными фрикад.	260 (250/10)	30-64	5,41	7,32	13,75	106,2	0,02	0,2	1,95	60	64,8	75,13	4,23	0,44	20,5
Печень тушёная с соусом томатным с овощами	100	110-71	13,73	15,31	17,02	197,0	0,08	0,17	8,49	90	57,85	27,62	4,86	0,83	49,12
Макаронные изделия отварные	190	14-14	4,4	4,6	24,0	190,1	0,14	0,16	0	85	9,25	72,45	21,0	0,9	118,0
Компот из кураги	200	12-71	0,16	0	21,6	87,0	0	0	3,24	0	133,6	24,9	21,0	0,7	200,1
Хлеб пшеничный йодированный	50	8-40	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	80	11-00	3,9	0,75	10,98	156,0	0,13	0	8,08	70	121,5	46,8	18,33	0,91	1,63
Расчётная цена :	980	201-14	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:		190-00													
Полдник :															
Сок	200	41-40	0	0	11,8	92,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	79,6
Пирожок печёный из фарша свежей капусты	70	21-81	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
Яблоко	120	56-79	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:	390	120-00	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:

[Подпись]

Согласовано
Директор школы



Меню дополнительного питания
на 23 января 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	225	320,66	50-03
Сыр	15	31,5	22-28
Яйцо варёное	1 шт.	88,0	16-20
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	60-85
Рулет с сыром	75	380,0	34-34
Пицца «Сырная»	115	242,0	50-88
Синнабоны	75	200,5	41-54
Пирожное «Мелодия»	100	380,0	59-40
Пирожное «Альберта»	100	380,0	59-40
Пирожное «Полет»	100	418,0	59-40
Пирожное «Муфточка»	100	380,0	57-60
Кекс «Львовский» глазирован. с маком	100	347,2	61-20
Корж молочный	80	380,0	41-40
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	106,2	30-64
Вторые блюда:			
Печень тушёная с соусом томатным с овощами	100	197,0	110-71
Гарниры:			
Макаронные изделия отварные	190	190,1	14-14
Напитки:			
Какао с молоком	200	65,0	24-10
Чай с сахаром	200	65,0	3-15
Компот из кураги	200	87,0	12-71
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	92,0	41-40
Вода питьевая «Тгі vi» (негазированная)	500		53-19
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	39-75
Яблоко	100	52,0	33-33

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано
Директор школы



Фактическое меню на 24 января 2025 г.
По основному меню 5 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 43

Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Запеканка из творога с рисом	200	87-29	16,97	19,11	13,01	315,02	0,22	0,26	11,2	158	234,77	117,16	31,62	0,15	196,05
Соус шоколадный	60	22-50	0	0	24,5	90,92	0	0	1,2	9	6,58	7,65	1,16	0,93	41,04
Чай с сахаром	200	3-15	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	42	7-06	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0	8	25,6	140,4	24,48	1,92	1,25
Расчётная цена:	502	120-00	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
Обед :															
Салат «Пёстрый»	60	29-69	0,72	3,1	7,19	59,0	0,02	0,01	0,93	90	1,12	10,86	0,02	0,08	0,1
Борщ с карт., капуст. со сметаной	200	15-89	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
Тфтели рыбные в соусе томатном с овощами	90	54-73	10,63	10,23	5,88	95,25	0,01	0,17	0,33	48	110,2	123,54	18,15	0,18	116,798
Картофельное пюре	150	30-51	3,75	3,86	18,6	132,91	0,13	0,15	0,16	25	39,0	0	0	0,1	47,0
Сок	200	41-40	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	10-08	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	56	7-70	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 :	816	190-00	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
Полдник :															
Молоко (кипячённое)	200	38-93	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
Пирожок печёный с творогом	50	22-70	4,0	5,4	21,0	110,7	0,05	0,03	0,67	30	12,21	19,9	0,61	0,2	38,73
Мандарин	130	58-37	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:	380	120-00	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:



**Фактическое меню на 24 января 2025 г.
По основному меню 5 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 43**

Завтрак:	Выход г	Цена	Б		Ж		У		Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	K мг
			г	г	г	г												
Запеканка из творога с рисом	230	88-13	19,5	22,2	15,97	352,0	0,25	0,31	13,5	205	250,68	126,56	37,81	0,28	213,72			
Соус шоколадный	70	25-16	0	0	25,98	117,3	0	0	1,4	10	9,27	7,65	1,35	1,82	48,06			
Чай с сахаром	200	3-15	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	8-40	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	124-84	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:		120-00																
Обед :																		
Салат «Пёстрый»	100	43-61	0,9	3,5	8,45	79,0	0,03	0,01	1,08	110	1,4	13,58	0,025	0,1	0,13			
Борщ с карт., капуст. со сметаной	250	18-67	6,56	11,05	27,38	187,42	0,06	0,18	4,63	25	67,73	44,08	10,645	0,08	155,65			
Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	100	55-58	12,28	11,31	6,76	105,25	0,01	0,18	0,36	63	115,91	130,0	26,31	0,22	124,47			
Картофельное пюре	180	37-90	4,5	4,63	23,32	159,49	0,15	0,18	0,19	30	44,23	0	0	0,34	56,4			
Сок	200	21-96	0	0	11,8	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,89	79,6			
Хлеб пшеничный йодированный	65	10-92	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87			
Хлеб ржано-пшеничный	84	11-55	3,9	0,75	10,98	156,0	0,14	0	16,44	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88			
Расчётная цена :	979	200-19	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:		190-00																
Полдник :																		
Молоко (кипячённое)	200	38-93	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			
Пирожок печёный с творогом	75	34-05	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			
Мандарин	120	47-02	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:	395	120-00	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 24 января 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Запеканка из творога с рисом	230	352,0	88-13
Соус шоколадный	70	117,3	25-16
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	60-85
Рулет с сыром	75	380,0	34-34
Пицца «Сырная»	115	242,0	50-88
Синнабоны	75	200,5	41-54
Пирожки печёные с повидлом	85	251,9	24-59
Пирожное «Мелодия»	100	380,0	59-40
Пирожное «Альберта»	100	380,0	59-40
Пирожное «Полет»	100	418,0	59-40
Пирожное «Муфточка»	100	380,0	57-60
Кекс «Львовский» глазирован. с маком	100	347,2	61-20
Корж молочный	80	380,0	41-40
Трубочка со сгущённым молоком	180	420,0	99-00
Обед:			
Первые блюда:			
Борщ с карт, капустой со сметаной	250	187,42	18-67
Вторые блюда:			
Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	100	105,25	55-58
Гарниры:			
Картофельное пюре	180	159,49	37-90
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-15
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	90,0	41-40
Вода питьевая «Tri vi» (негазированная)	500		53-19
Молоко	200	98,0	38-93
Мандарин	100	52,0	33-33

Директор:

Зав. пр-вом:

Калькулятор:

Согласовано
Директор школы:



Фактическое меню на 25 января 2025 г.
По основному меню 6 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
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Вареники с картофелем, отварные с маслом из п/ф пром. пр-ва	250	57-38	11,82	15,72	34,85	389,8	0,23	0,32	3,93	183	97,9	97,0	31,51	1,71	201,58
Сыр порциями	15	22-28	3,78	2,78	0	31,5	0	0	0,18	13	108,0	0	5,6	0,07	13,0
Горошек зелёный /припущенный/	45	22-91	0,6	1,2	2,1	23,0	0	0	12,74	9	1,7	2,0	0,29	0,23	10,26
Какао с молоком	200	16-44	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	8-40	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:	560	127-41	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:		120-00													

Обед :

Салат «Свёколка»	100	15-83	1,22	3,5	4,3	75,7	0,03	0,04	1,38	0	32,14	28,8	8,18	0,2	85,33
Суп из овощей с птицей	260	32-93	5,72	9,13	13,21	151,0	0	0,07	0,5	24	22,8	77,0	3,12	0,06	54,13
Зразы мясные	100	82-88	6,7	10,12	7,0	165,95	0,07	0,2	2,94	206	18,43	8,2	1,8	0,15	0,1
Пюре гороховое	180	17-37	11,0	7,9	39,16	170,65	0,15	0,24	0	0	44,7	71,1	19,0	1,0	181,0
Сок	200	21-96	0,16	0	21,6	87,0	0	0	3,24	0	133,6	24,9	21,0	0,7	96,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	8-40	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	84	11-55	3,9	0,75	10,98	156,0	0,14	0	16,44	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	974	190-92	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:		190-00													

Полдник :

Молоко (кипячённое)	200	38-93	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Ватрушка с повидлом	75	21-50	5,3	6,7	29,8	122,0	0,05	0,05	1,13	50	22,43	24,9	10,63	0,9	35,5
Апельсин	160	59-57	0,4	0	5,0	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
Итого:	435	120-00	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 25 января 2025г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Вареники с картофелем отварные с маслом	250	389,8	57-38
Горошек зелёный /припущенный/	45	23,0	22-91
Сыр	15	31,5	22-28
Выпечка:			
Булочка «Дорожная»	100	251,9	47-28
Пицца «Сырная»	115	242,0	50-88
Пирожное «Мелодия»	100	380,0	49-50
Пирожное «Альберта»	100	380,0	49-50
Пирожное «Полет»	100	418,0	49-50
Пирожное «Муфточка»	100	380,0	48-00
Кекс «Львовский» глазирован. с маком	100	347,2	51-00
Корж молочный	80	380,0	34-50
Обед:			
Первые блюда:			
Суп из овощей с птицей	260	151,0	32-93
Вторые блюда:			
Зразы мясные	100	165,95	82-88
Гарниры:			
Пюре гороховое	180	170,65	17-37
Напитки:			
Какао с молоком	200	90,0	16-44
Чай с сахаром	200	65,0	3-15
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	95,4	41-40
Вода питьевая «Тгі vi» (негазированная)	500		53-19
Молоко	200	98,0	38-93
Апельсин	100	52,0	37-03

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

