

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Меню дополнительного питания
на 22 ноября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Наггетсы	100	200,16	82-11
Гречка отварная с маслом	180	240,0	22-90
Выпечка:			
Булочка «Дорожная »	100	251,9	45-60
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-83
Мини тарты в ассортименте	40	180,0	60-48
Колечки «Ковис» в ассортименте	40	150,0	42-30
Маффины : ММ «Ковис» в ассортименте	33,3	140,0	26-82
Мини рулет в ассортименте	35	160,0	37-08
Пирожное «Песочное глазированное помадкой»	80	384,0	68-40
Пирожное «Воздушное»	25	426,0	36-00
Слойка в ассортименте	100	269,0	72-00
Рулетик с маком	65	277,0	54-26
Блины «Сытый папа» с варен.сгущён. молоком	70	175,0	43-46
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картофельный с клёцками	250	180,5	14-19
Вторые блюда:			
Капуста тушёная с мясом	200	300,8	124-46
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Чай с сахаром, с лимоном	200/10	65,0	10-49
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	90,0	37-80
Вода питьевая «Тгі vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Кефир	200	98,0	37-71
Снежок	200	98,0	40-05
Апельсин	100	52,0	38-64
Груша	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом:

Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 22 ноября 2025 г.
По основному меню 12 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	K
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Наггетсы	100	82-11	14,54	15,0	14,07	200,16	0,07	0,23	0,47	113	168,55	39,87	13,04	0,45	152,47
Гречка отварная с маслом	180	22-90	4,4	7,04	20,32	240,0	0,18	0,16	2,27	90	85,0	86,0	20,0	0,8	109,0
Чай с сахаром, с лимоном	210 (200/10)	10-49	0,2	0	16,0	65,0	0	0	14,76	10	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	60	9-50	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	125-00	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,13	300,0
Итого :		120-00													

Обед :

Салат «Морковный»	100	19-50	0,2	5,13	6,74	79,0	0	0	1,25	122	5,75	4,6	3,85	0,3	37,0
Суп картофельный с клёцками	250	14-19	6,86	9,63	20,7	180,5	0,02	0,25	1,5	0	55,9	91,7	7,18	0,85	20,64
Капуста тушёная с мясом	200	124-46	17,74	15,89	34,83	300,8	0,23	0,3	3,51	108	174,02	99,7	32,07	0,96	156,92
Напиток из шиповника	200	11-83	0	0	23,0	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	202,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	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	12-10	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 :	884	190-00	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,5	420,0
Итого :		190-00													

Полдник :

Кисломолочный продукт	200	40-05	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
Кондитерское изделие	38	17-78	5,3	6,7	25,8	122,0	0,06	0,04	1,42	80,0	15,7	20,0	11,17	0,68	63,35
Апельсин	130	62-17	0,4	0	9,0	52,0	0,02	0,02	4,18	10	16,39	14,0	13,0	0,41	15,65
Итого:	368	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 12,43 840,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Меню дополнительного питания
на 21 ноября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	216,73	56-57
Блинчик со сгущённым молоком	75	295,65	36-51
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-70
Рулет с сыром	75	380,0	34-37
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-83
Мини тарты в ассортименте	40	180,0	60-48
Колечки «Ковис» в ассортименте	40	150,0	42-30
Маффины : ММ «Ковис» в ассортименте	33,3	140,0	26-82
Мини рулет в ассортименте	35	160,0	37-08
Пирожное «Песочное глазированное помадкой»	80	384,0	68-40
Пирожное «Воздушное»	25	426,0	36-00
Слойка в ассортименте	100	269,0	72-00
Рулетик с маком	65	277,0	54-26
Блины «Сытый папа» с варен.сгущён.молоком	70	175,0	43-46
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картоф. с перловой крупой с птицей	250/10	144,49	24-00
Вторые блюда:			
Шницель рыбный	100	149,27	67-57
Гарниры :			
Картофельное пюре с маслом	180	159,4	38-47
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Кофейный напиток	200	90,0	23-48
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	90	37-80
Вода питьевая «Trí vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Молоко (кипячённое)	200	98,0	40-37
Груша	100	52,0	35-42
Зав. пр-вом: Калькулятор:			

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 21 ноября 2025 г.
По основному меню 11 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	K
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	56-57	7,47	7,87	25,07	216,73	0,09	0,1	3,9	49	147,25	120,13	28,67	2,2	199,84
Блинчик со сгущенным молоком	75	36-51	9,85	12,15	27,0	295,65	0,17	0,17	12,95	160	73,6	56,16	16,95	1,33	25,62
Кофейный напиток с молоком	200	23-48	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	30	4-75	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,06	0	6	18,75	91,87	18,38	0,88	0,94
Расчётная цена:	555	121-31	22,5	23,0	95,75	689,8	0,36	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		120-00													

Обед :

Салат «Здоровье»	100	18-53	0,06	5,2	6,56	78,0	0	0	3,19	83	3,0	6,0	3,6	0,1	39,0
Суп картофельный с перловой крупой с птицей	260 (250/10)	24-00	9,23	8,74	11,53	144,49	0	0,06	1,23	16	77,94	90,26	19,08	0,63	81,55
Шницель рыбный	100	67-57	9,83	7,21	3,3	149,27	0,1	0,3	1,65	99	104,1	91,4	14,3	0,36	115,3
Картофельное пюре с маслом	180	38-47	5,12	9,34	23,32	159,4	0,15	0,19	0,19	30	44,23	0	0	0,34	56,4
Сок	200	20-88	0	0	23,0	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	124,0
Хлеб пшеничный йодированный	70	11-09	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	12-10	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 :	994	192-64	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	40-37	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	1,15	40	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Булочка творожная	75	26-47	5,3	6,7	23,0	122,0	0,04	0,05	2,98	50	22,43	24,9	10,63	0,9	35,5
Груша	120	53-16	0,4	0	11,8	52,0	0,04	0,02	2,87	0	15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
Итого:	395	120-00	9,0	9,2	38,3	272,0	0,13	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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 21 ноября 2025 г.
По основному меню 10 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 молочная из овсяных хлопьев с маслом	200	56-05	4,5	4,7	16,85	129,0	0,06	0,1	1,4	0	125,0	109,0	21,25	0,71	175,0
Блинчик со сгущенным молоком	75	36-51	9,85	12,15	27,0	295,65	0,17	0,17	12,95	160	73,6	56,16	16,95	1,33	25,62
Кофейный напиток с молоком	200	23-48	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	25	3-96	1,4	0,4	18,9	72,85	0,05	0,01	0	5	16,0	78,0	15,3	1,2	0,78
Расчётная цена:	500	120-00	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15,0	175	275,0	275,0	64,5	3,33	275,0

Обед :

Салат «Здоровье»	60	12-33	0,04	3,12	3,94	47,0	0	0	2,78	58	2,0	4,8	2,2	0,06	23,4
Суп картофельный с перловой крупой с птицей	210 (200/10)	22-05	7,39	8,16	10,1	128,65	0	0,03	1,18	13	75,91	87,43	15,72	0,52	76,48
Шницель рыбный	90	65-99	9,29	7,13	3,18	145,1	0,09	0,3	1,55	87	97,19	78,43	12,88	0,22	111,0
Картофельное пюре с маслом	150	33-47	4,27	7,78	18,6	132,91	0,13	0,15	0,16	25	39,0	0	0	0,1	47,0
Сок	200	37-80	0	0	23,0	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	124,0
Хлеб пшеничный йодированный	65	10-30	3,36	0,96	51,11	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	30,6	2,4	1,87
Хлеб ржано-пшеничный	56	8-06	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 :	831	190-00	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	85,5	4,2	385,0

Полдник :

Молоко (кипячённое)	200	40-37	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	1,15	40	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Булочка творожная	50	17-31	4,0	5,4	18,2	85,0	0,03	0,03	1,98	30	12,43	14,9	5,63	0,3	25,5
Груша	130	62-32	0,4	0	11,8	52,0	0,04	0,02	2,87	0	15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
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 8,73 770,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Меню дополнительного питания
на 20 ноября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Каша жидкая молочная из риса с маслом	200	290,16	28-79
Творожок «Радужный»	100	150,0	83-25
Выпечка:			
Булочка домашняя	100	170,0	41-58
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-70
Рулет с сыром	75	380,0	34-37
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-83
Мини тарты в ассортименте	40	180,0	60-48
Колечки «Ковис» в ассортименте	40	150,0	42-30
Маффины : ММ «Ковис» в ассортименте	33,3	140,0	26-82
Мини рулет в ассортименте	35	160,0	37-08
Пирожное «Песочное глазированное помадкой»	80	384,0	68-40
Пирожное «Воздушное»	25	426,0	36-00
Слойка в ассортименте	100	269,0	72-00
Рулетик с маком	65	277,0	54-26
Блины «Сытый папа» с варен.сгущён.молоком	70	175,0	43-46
Обед:			
Первые блюда:			
Борщ «Сибирский» со сметаной	250	169,48	21-75
Вторые блюда:			
Биточки мясные	100	137,6	92-21
Гарниры:			
Пюре гороховое	180	170,65	16-59
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	101,0	37-80
Вода питьевая «Тгі vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Варенец	200	98,0	37-82
Яблоко	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 20 ноября 2025 г.
По основному меню 10 день
Для обучающихся детей с 12-18 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	K мг
Каша жидкая молочная из риса с маслом	200	28-79	13,64	15,34	13,0	290,16	0,2	0,34	15,7	186	133,55	101,11	9,04	0,84	144,47
Творожок	100	83-25	5,3	6,7	17,2	150,0	0,05	0,05	0,4	27	120,0	24,76	24,0	0,48	117,0
Чай с сахаром	200	3-14	0,2	0	16,0	65,0	0	0	1,4	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	60	9-50	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:	560	124-68	22,5	23,0	91,56	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,2	300,0
Итого:		120-00													
Обед :															
Салат «Мозайка»	100	22-61	0,38	5,5	6,94	82,57	0	0	1,05	0	4,8	6,0	5,25	0,11	61,25
Борщ «Сибирский» со сметаной	250	21-75	5,94	5,13	21,05	169,48	0,08	0,11	1,44	30	89,03	67,9	6,44	0,09	59,46
Биточки мясные	100	92-21	7,48	12,12	10,98	137,6	0,02	0,2	2,97	200	87,14	51,0	17,41	1,11	20,0
Пюре гороховое	180	16-59	11,0	7,9	39,16	170,65	0,15	0,24	0	0	44,7	71,1	14,0	1,0	181,0
Сок	200	20-88	0	0	11,8	90,0	0	0	2,6	0	26,0	14,0	10,0	0,1	96,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	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	12-10	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 :	964	194-06	31,5	32,2	138,71	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,6	421,15
Итого:		190-00													
Полдник :															
Кисломолочный пищевой продукт	200	37-82	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,11	1,0	0	87,94	98,0	5,83	0,22	41,0
Круассан с начинкой из печени с луком	100	48-37	5,3	6,7	25,8	122,0	0,06	0,03	1,4	80	14,16	12,0	8,17	0,7	46,85
Яблоко	110	33-81	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:	410	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	118,85
Всего :			63,0	64,4	268,57	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

ЗАКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
"СВЕТЛОСЕТЬ"
ОАО "СВЕТЛОСЕТЬ"
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН
г. МОСКВА

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 20 ноября 2025 г.
По основному меню 9 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
Каша жидкая молочная из риса с маслом	150	25-69	10,95	12,25	12,75	226,8	0,15	0,29	13,2	138	114,95	84,45	2,66	0,12	119,78
Творожок	100	83-25	5,3	6,7	17,2	150,0	0,05	0,05	0,4	27	120,0	24,76	24,0	0,48	117,0
Чай с сахаром	200	3-14	0,2	0	16,0	65,0	0	0	1,4	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	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 «Мозайка»	60	17-66	0,16	5,13	5,44	73,0	0	0	0,91	0	4,0	6,0	3,5	0,08	36,75
Борщ «Сибирский» со сметаной	200	18-51	4,85	4,1	20,2	166,29	0,06	0,08	1,15	24	81,96	61,46	5,15	0,07	50,28
Биточки мясные	90	86-73	6,31	9,5	10,1	136,0	0,02	0,19	2,81	163	86,54	50,74	10,23	1,08	19,6
Пюре гороховое	150	14-90	10,95	7,78	32,15	136,65	0,14	0,21	0	0	44,4	60,8	13,92	0,25	179,87
Сок	200	37-80	0	0	11,8	90,0	0	0	2,6	0	26,0	14,0	10,0	0,1	96,0
Хлеб пшеничный йодированный	40	6-34	2,08	0,64	30,24	116,56	0,1	0,01	0	8	25,6	156,0	30,6	1,92	1,25
Хлеб ржано-пшеничный	56	8-06	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 :	796	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 :															
Кисломолочный пищевой продукт	200	37-82	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,11	1,0	0	87,94	98,0	5,83	0,22	41,0
Круассан с начинкой из печени с луком	75	45-05	4,0	5,4	21,0	85,0	0,04	0,01	0,4	60	4,16	2,0	3,17	0,1	38,0
Яблоко	130	37-13	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:	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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Меню дополнительного питания
на 19 ноября 2025г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Омлет натуральный	200	400,44	64-26
Йогурт «Фруктовый»	200	98,0	51-45
Йогурт «Хорская Бурёнка»	200	98,0	49-50
Выпечка:			
Булочка «Дорожная »	100	251,9	45-60
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-83
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-70
Рулет с сыром	75	137,0	34-37
«Синнабоны»	75	200,5	41-87
Мини тарты в ассортименте	40	180,0	60-48
Колечки «Ковис» в ассортименте	40	150,0	42-30
Маффины : ММ «Ковис» в ассортименте	33,3	140,0	26-82
Мини рулет в ассортименте	35	160,0	37-08
Пирожное «Песочное глазированное помадкой»	80	384,0	68-40
Пирожное «Воздушное»	25	426,0	36-00
Слойка в ассортименте	100	269,0	72-00
Рулетик с маком	65	277,0	54-26
Блины «Сытый папа» с варен.сгущён.молоком	70	175,0	43-46
Обед:			
Первые блюда:			
Суп «Харчо» с мясом	256	142,9	31-25
Вторые блюда:			
Птица тушёная с картофелем	200	290,0	106-04
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Чай с сахаром с лимоном	200/10	65,0	10-49
Компот из смеси сухофруктов	200	116,5	8-22
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	90,0	37-80
Вода питьевая «Tri vi» (негазированная)	500		58-14
Груша	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт»

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 19 ноября 2025 г.

По основному меню 9 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	K
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Йогурт	200	49-50	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 натуральный	200	64-26	16,92	19,86	46,01	400,44	0,19	0,29	1,28	217	178,44	99,41	39,45	1,87	221,09
Чай с сахаром с лимоном	210 (200/10)	10-49	0,2	0	16,0	65,0	0	0	14,82	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	40	6-34	2,08	0,64	30,24	116,56	0,1	0,01	0	8	25,6	104,8	24,48	1,92	1,25
Расчётная цена:	650	130-59	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого :		120-00													

Обед :

Салат «Дружба»	100	22-29	1,0	2,5	5,5	71,59	0,03	0,02	0,52	0	6,9	13,04	2,99	0,22	22,49
Суп «Харчо» с мясом	256 (250/6)	31-25	6,91	10,5	15,39	142,9	0,03	0,37	4,17	80	50,0	79,9	5,5	0,54	26,06
Птица тушёная с картофелем	200	106-04	15,65	17,49	26,6	290,17	0,19	0,16	0,2	128	83,37	108,72	24,28	0,37	216,7
Компот из смеси сухофруктов	200	8-22	0,68	0	30,22	116,5	0	0	3,17	20	105,0	0	14,21	0,5	151,0
Хлеб пшеничный йодированный	70	11-09	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	12-10	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 :	910	190-99	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	37-80	0	0	11,8	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	89,4
Рулет с творогом	70	30-01	8,6	9,2	17,5	155,7	0,12	0,14	1,02	80	67,61	62,0	7,0	1,19	14,95
Груша	120	52-19	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:	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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 19 ноября 2025 г.
По основному меню 8 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	K
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Йогурт	200	51-45	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 натуральный	150	55-52	14,07	16,77	41,57	337,08	0,16	0,242	0,78	169	160,29	92,21	33,05	1,41	196,4
Чай с сахаром с лимоном	207 (200/7)	8-28	0,2	0	16,0	65,0	0	0	12,82	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	30	4-75	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,008	0	6	18,75	87,0	18,38	0,878	0,94
Расчётная цена:	587	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
Итого:		120-00													

Обед :

Огурцы солёные /порциями/ с растительным маслом

	60	31-80	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 «Харчо» с мясом	206 (200/6)	28-78	5,53	8,4	14,1	130,39	0,02	0,31	3,731	58	47,8	73,11	4,15	0,35	20,42
Птица тушёная с картофелем	170	105-22	14,34	15,53	22,47	264,91	0,18	0,15	0,17	107	76,8	106,85	21,45	0,18	191,28
Компот из смеси сухофруктов	200	8-22	0,68	0	30,22	116,5	0	0	3,17	20	105,0	0	14,21	0,5	151,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	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	8-06	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 :	742	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	37-80	0	0	11,8	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	89,4
Рулет с творогом	60	25-07	7,3	7,9	12,7	118,7	0,1	0,12	0,02	60	57,61	52,0	2,0	0,59	4,95
Груша	130	57-13	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:	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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Меню дополнительного питания
на 18 ноября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Котлета «Домашняя»	100	200,3	88-37
Макаронные изделия отварные	200	247,0	13-67
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-70
Рулет с сыром	75	380,0	34-37
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-83
Мини тарты в ассортименте	40	180,0	60-48
Колечки «Ковис» в ассортименте	40	150,0	42-30
Маффины : ММ «Ковис» в ассортименте	33,3	140,0	26-82
Мини рулет в ассортименте	35	160,0	37-08
Пирожное «Песочное глазированное помадкой»	80	384,0	68-40
Пирожное «Воздушное»	25	426,0	36-00
Слойка в ассортименте	100	269,0	72-00
Рулетик с маком	65	277,0	54-26
Блины «Сытый папа» с варен.сгущён.молоком	70	175,0	43-46
Обед:			
Первые блюда:			
Щи из св. капусты с птицей со сметаной	255	161,2	27-03
Вторые блюда:			
Рыба запечённая по-гречески	100	127,55	89-45
Гарниры:			
Рис отварной	180	160,71	27-23
Напитки:			
Чай с шиповником	200	87,0	11-68
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Компот из изюма	200	90,0	11-18
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	90,0	37-80
Вода питьевая «Tri vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Кефир	200	98,0	37-71
Мандарин	100	52,0	28-98

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 18 ноября 2025 г.
По основному меню 8 день
Для обучающихся детей с 12-18 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
Котлета «Домашняя»	100	88-37	14,22	15,0	14,02	200,3	0,03	0,23	0,74	105	250,65	28,63	5,48	1,19	123,05
Макаронные изделия отварные	200	13-67	5,28	7,2	27,93	247,0	0,22	0,16	0	110	9,3	105,58	29,68	0,91	119,0
Чай с шиповником	200	11-68	0,2	0	16,0	87,0	0	0	14,76	0	8,05	9,79	9,24	0	56,39
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	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	121-64	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	15,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		120-00													
Обед :															
Салат «Витаминный»	100	17-60	1,6	4,0	8,9	81,7	0,02	0,02	3,8	0	7,4	13,04	4,98	0,53	34,11
Щи из свежей капусты с птицей, со сметаной	255 (250/5)	27-03	9,34	7,94	20,93	161,2	0,14	0,24	0,72	163	16,87	86,78	5,35	0,23	88,9
Рыба запечённая по-гречески	100	89-45	10,08	9,79	5,79	127,55	0,08	0,12	0,88	65	129,8	16,2	17,15	0,61	91,24
Рис отварной	180	27-23	3,22	8,76	17,2	160,71	0,01	0,17	2,86	0	65,2	71,64	9,5	0,16	0
Компот из изюма	200	11-18	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	9-50	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	12-10	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	194-09	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	26,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		190-00													
Полдник :															
Кисломолочная пищевая продукция	200	37-71	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
Ватрушка с сыром	75	37-96	5,3	6,7	25,8	122,0	0,06	0,04	1,2	80	15,7	24,0	11,17	1,2	48,0
Мандарин	120	44-33	0,4	0	9,0	52,0	0,02	0,02	4,4	10	16,39	10,0	13,0	0,41	31,0
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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 18 ноября 2025 г.
По основному меню 7 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
Котлета «Домашняя»	90	87-20	11,85	14,35	6,58	168,7	0,02	0,18	0,24	85	226,04	28,21	1,96	0,07	100,05
Макаронные изделия отварные	170	13-20	4,4	4,6	23,37	186,1	0,18	0,16	0	80	8,91	81,0	20,7	0,81	117,0
Чай с шиповником	200	11-68	0,2	0	16,0	87,0	0	0	14,76	0	8,05	9,79	9,24	0	56,39
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	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:	510	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	16-95	1,0	2,42	5,34	61,0	0,02	0,02	2,74	0	6,9	13,04	2,99	0,07	19,49
Щи из свежей капусты с птицей, со сметаной (200/5)	205	29-96	7,79	6,36	19,28	145,35	0,11	0,23	0,18	120	15,35	85,78	4,6	0,19	69,46
Рыба запеченная по-гречески	100	89-45	10,08	9,79	5,79	127,55	0,08	0,12	0,88	65	129,8	16,2	17,15	0,61	91,24
Рис отварной	150	26-48	2,68	7,78	16,83	148,9	0,01	0,11	1,87	0	58,45	63,98	8,06	0,13	0
Компот из изюма	200	11-18	0	0	24,89	90,0	0	0	1,8	0	26,0	14,0	10,0	0,1	202,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	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	8-06	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	200	37-71	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
Ватрушка с сыром	50	27-93	4,0	5,4	21,0	85,0	0,04	0,02	0,2	60	5,7	14,0	6,17	0,6	38,0
Мандарин	130	54-36	0,4	0	9,0	52,0	0,02	0,02	4,4	10	16,39	10,0	13,0	0,41	31,0
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	8,68	770,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Меню дополнительного питания
на 17 ноября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Каша молочная «Дружба» с маслом	230	350,23	57-38
Сыр	15	29,07	22-72
Выпечка:			
Булочка дорожная	100	380,0	45-60
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-83
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-70
Мини тарты в ассортименте	40	180,0	60-48
Колечки «Ковис» в ассортименте	40	150,0	42-30
Маффины : ММ «Ковис» в ассортименте	33,3	140,0	26-82
Мини рулет в ассортименте	35	160,0	37-08
Слойка в ассортименте	100	269,0	72-00
Рулетик с маком	65	277,0	54-26
Блины «Сытый папа» с варен.сгущён.молоком	70	175,0	43-46
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картофельный с гречневой крупой с мясом	256	148,39	32-00
Вторые блюда:			
Пельмени отварные с маслом	200	373,91	97-54
Напитки:			
Чай с сахаром и лимоном	200/7	65,0	8-28
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	90,0	37-80
Вода питьевая «Trí vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Напиток шоколадный	200	98,0	35-04
Яблоко	100	52,0	35-42



Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 17 ноября 2025 г.
По основному меню 7 день
Для обучающихся детей с 12-18 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
Каша молочная «Дружба» с маслом	230	57-38	11,72	14,42	31,95	350,23	0,2	0,39	4,5	152	151,95	120,21	26,56	1,83	168,78
Сыр порциями	15	22-72	3,78	2,78	0	29,07	0	0	0,18	13	108,0	0	5,6	0,07	13,0
Кондитерское изделие	58	23-70	4,0	5,0	10,0	90,0	0,05	0	0	40	0	14,0	7,0	0,2	80,0
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	8-28	0,2	0	16,0	65,0	0	0	12,82	10	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	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	120-00	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	19-56	1,0	0,32	7,61	41,0	0	0	4,75	185	1,85	13,58	0,03	0,04	0,13
Суп картофельный с гречневой крупой с мясом	256 (250/6)	32-00	6,4	8,05	13,91	148,39	0,11	0,13	0,04	45	114,72	127,52	32,07	1,37	146,62
Пельмени мясные отв. с маслом	200	97-54	17,24	22,28	42,15	372,91	0,14	0,42	0,03	0	1,5	44,0	0	0	69,71
Сок	200	20-88	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	7-92	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	12-10	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 :	890	190-00	31,5	32,2	134,05	951,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		190-00													
Полдник :															
Йогурт	200	40-05	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,11	1,4	0	87,94	98,0	5,83	0,22	41,0
Пирожок печеный с начинкой из печени с луком	110	45-12	5,3	6,7	25,8	122,0	0,06	0,03	1,4	80	14,16	12,0	8,17	0,7	48,0
Яблоко	120	34-83	0,4	0	9,0	52,0	0,02	0,02	4,2	10	17,9	10,0	16,0	0,88	31,0
Итого:	430	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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 17 ноября 2025 г.
По основному меню 6 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 молочная «Дружба» с маслом	200	55-81	9,59	11,49	29,55	293,58	0,17	0,25	2,0	106	137,95	115,21	25,34	1,66	144,4
Сыр порциями	15	22-72	3,78	2,78	0	31,5	0	0	0,18	13	108,0	0	5,6	0,07	13,0
Кондитерское изделие	54	27-65	4,0	5,0	10,0	90,0	0,05	0	0	40	0	14,0	7,0	0,2	80,0
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	8-28	0,2	0	16,0	65,0	0	0	12,82	10	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	35	5-54	1,68	0,48	28,2	107,42	0,08	0,01	0	6	21,0	136,0	19,32	1,07	0,94
Расчётная цена:	511	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 :

Ассорти из овощей	60	18-34	0,61	0,19	4,61	25,1	0	0	4,16	140	1,4	13,58	0,025	0,035	0,13
Суп картофельный с гречневой крупой, с мясом	206 (200/6)	28-81	5,31	6,43	10,33	120,01	0,11	0,13	0,04	45	100,03	127,52	21,775	0,365	146,62
Пельмени мясные отв. с маслом	160	89-07	15,47	19,73	39,59	340,69	0,11	0,35	0,03	0	1,47	27,0	0	0	35,34
Сок	200	37-80	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	7-92	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	8-06	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 :	732	190-00	26,95	27,65	121,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,5	4,2	385,0

Полдник :

Напиток шоколадный	200	35-04	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,11	1,4	0	87,94	98,0	5,83	0,22	41,0
Пирожок печеный с начинкой из печени с луком	75	48-81	4,0	5,4	21,0	85,0	0,04	0,01	0,4	60	4,16	2,0	3,17	0,1	38,0
Яблоко	130	36-15	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:	405	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	238,5	1645,0	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

