

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Водяной

Согласовано :
Директор школы :



Фактическое меню на 02 сентября 2025 г.
По основному меню 1 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 ретикул	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	K мг
Каша манная на молоке с маслом	200	44-97	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	29-37	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	29-88	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)	7-86	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	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:	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	16-32	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)	24-95	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	123-74	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	8-22	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	8-71	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	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 :	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	37-80	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	27-76	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	54-44	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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Водяной

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 02 сентября
По основному меню 1 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 рети. экв сут	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг	K мг
Каша манная на молоке с маслом	230	45-00	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	29-37	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	29-88	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)	9-88	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	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	123-63	22.5	23.0	95.75	680.0	0.35	0.4	17.5	225	300.0	300.0	75.0	4.5	300.6
Итого:		120-00													

Обед :

Ассорти из овощей	100	18-78	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)	21-84	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	123-87	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	8-22	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	11-09	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 :	914	195-90	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	92.0	0	0	1.8	0	16.0	14.0	10.0	0.2	79.6
Рулет с сыром	70	32-11	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	50-09	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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы



Меню дополнительного питания

на 02 сентября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Каша манная на молоке с маслом	230	310,16	45-00
Сыр	20	42,0	29-37
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-68
Рулет с сыром	75	380,0	34-30
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-81
Синнабоны	75	200,5	41-80
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250/10	151,9	21-84
Вторые блюда:			
Плов с мясом	200	311,76	123-87
Напитки:			
Чай с сахаром и лимоном	200/10	65,0	9-88
Компот из смеси сухофруктов	200	116,5	8-22
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	92,0	37-80
Вода питьевая «Тгі vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	39-75
Яблоко	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждено :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы



Меню дополнительного питания
на 03 сентября 2025 г.

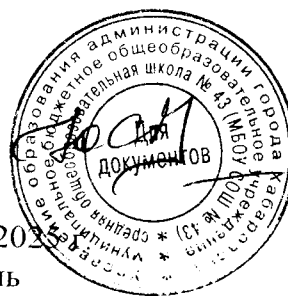
Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Шницель мясной	100	200,3	81-41
Гречка отварная с маслом	200	247,0	19-91
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-68
Рулет с сыром	75	380,0	34-30
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-81
Синнабоны	75	200,5	41-80
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картофельный с бобовыми, с птицей	250/5	197,1	17-86
Вторые блюда:			
Жаркое по-домашнему	200	292,2	131-90
Напитки:			
Чай с шиповником	200	87,0	11-68
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Компот из изюма	200	90,0	9-11
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	116,5	37-80
Вода питьевая «Тгі ві» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	39-75
Кефир	200	98,0	37-90
Груша	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт»

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 03 сентября 2023
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	ретинол	мг	мг	мг	мг	мг
Шницель мясной	100	81-41	14.22	15.0	14.02	200.3	0.03	0.23	0.1	105	164.84	28.61	9.48	132.0
Гречка отварная с маслом	200	19-91	5.28	7.8	27.93	247.0	0.22	0.16	2.37	110	95.11	105.6	25.68	0.81
Чай с шиповником	200	11-68	0.2	0	16.0	87.0	0	0	13.03	0	8.05	9.79	9.24	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
Расчётная цена:	550	120-92	22.5	23.6	95.75	680.0	0.35	0.4	15.5	225	300.0	300.0	75.0	300.0
Итого:		120-00												

Обед :

Салат «Бурячок»	100	18-01	2.16	3.16	7.0	70.0	0.02	0.03	4.45	0	34.29	39.78	12.16	0.03
Суп картоф. с бобовыми, с птицей	255	17-86	9.64	10.45	31.8	197.1	0.12	0.13	1.22	115	54.47	61.2	12.74	0.35
(250/5)														
Жаркое по-домашнему	200	131-90	13.0	17.04	18.58	292.2	0.11	0.38	2.57	115	136.91	95.02	18.2	2.63
Компот из изюма	200	9-11	0	0	24.89	90.0	0	0	1.8	0	26.0	14.0	10.0	0.1
Хлеб пшеничный йодированный	60	9-50	2.8	0.8	37.8	145.7	0.1	0.01	0	10	32.0	156.0	30.6	2.4
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
Расчётная цена :	899	198-48	31.5	32.2	131.05	951.0	0.49	0.55	26.48	315	420.0	420.0	105.0	7.3
Итого:		190-00												

Полдник :

Кисломолочная пищевая продукция	200	37-90	3.3	2.5	3.5	98.0	0.06	0.11	1.4	0	87.91	86.0	5.83	0.71
Ватрушка с творогом	75	31-90	5.3	6.7	26.0	123.0	0.04	0.04	3.0	90	16.88	18.82	19.79	0.89
Груша	120	50-20	0.4	0	11.8	52.0	0.04	0.02	2.62	0	15.21	15.18	4.38	0.2
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

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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы :



Фактическое меню на 03 сентября 2025 г.
По основному меню 3 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 43

Завтрак:

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	рел. экв. сут	мг	мг	мг	мг	мг
Шницель мясной	90	80-74	12.02	14.74	14.02	123.8	0.02	0.18	0	95	155.95	24.75	4.12	0.13	110.95
Гречка отварная с маслом	160	19-66	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
Чай с шиповником	200	11-68	0.2	0	16.0	87.0	0	0	13.03	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:	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	16-30	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 картоф. с бобовыми. с птицей	205 (200/5)	17-70	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	131-70	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	9-11	0	0	24.89	90.0	0	0	1.8	0	26	14.0	10.0	0.1	202.9
Хлеб пшеничный йодированный	45	7-13	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 :	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	33-95	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	21-24	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	64-81	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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы :



Фактическое меню на 04 сентября 2025 г.
По основному меню 4 дня
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	г	ккал	мг	мг	мг	рет. экв	мг	мг	мг	мг	мг
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом														
190	49-25	2,17	7,27	24,55	232,3	0,16	0,262	14,17	102	49,5	61,0	12,36	0,22	103,7
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
Яйцо варёное														
1 шт. (50)	16-20	7,0	4,4	0,4	88,0	0,02	0,008	0	40	25,1	13,0	6,94	0,22	78,67
Какао с молоком														
200	24-70	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	7-13	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	14-07	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)	26-35	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	104-05	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	17-21	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	13-70	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	7-13	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	7-49	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	37-80	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	18-97	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	63-23	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 55,5 234,5 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» :

[Подпись]

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 04 сентября 2025
По основному меню 4 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет Школа № 43

Завтрак:

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	рети. экв	мг	мг	мг	мг	мг
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	225	49-88	4.86	10.36	28.99	295.66	0.21	0.312	16.67	152	68.1	77.66	19.74	1.24	132.36
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
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	24-70	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	9-50	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	123-00	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 :

Салат «Витаминный»	100	17-60	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)	27-41	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	105-02	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	17-90	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	13-70	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	80	11-52	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	201-07	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	92.0	0	0	1.8	0	16.0	14.0	10.0	0.2	79.6
Пирожок печёный из фарша свежей капусты	70	23-68	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	58-52	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 :

67.0 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:

[Подпись]

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано
Директор школы



Меню дополнительного питания
на 04 сентября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	225	320,66	49-88
Сыр	15	31,5	22-72
Яйцо варёное	1 шт.	88,0	16-20
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-68
Рулет с сыром	75	380,0	34-30
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-81
Синнабоны	75	200,5	41-80
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	106,2	27-41
Вторые блюда:			
Печень тушёная с соусом томатным с овощами	100	197,0	105-02
Гарниры:			
Макаронные изделия отварные	190	190,1	17-90
Напитки:			
Какао с молоком	200	65,0	24-70
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Компот из кураги	200	87,0	13-70
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	92,0	37-80
Вода питьевая «Tg vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	39-75
Яблоко	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Воднев

Согласовано :
Директор школы



Фактическое меню на 05 сентября 2025 г.
По основному меню 5
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 43

Завтрак:

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
Запеканка из творога с рисом	200	88-35	10.97	19.11	13.01	315.02	0.22	0.26	12.4	158	234.77	117.16	31.62	0.15	126.05
Соус шоколадный	60	21-86	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	3-14	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	42	6-65	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	16-57	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	25-48	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
Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	90	57-81	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	34-78	3.75	3.36	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	11.8	90.0	0	0	1.8	0	16.0	14.0	10.0	0.2	79.6
Хлеб пшеничный йодированный	60	9-50	3.36	0.95	45.36	174.84	0.1	0.012	0	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.872
Хлеб ржано-пшеничный	56	8-06	2.0	0.6	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	20.95	20.63	117.25	822.5	0.42	0.49	21.0	245	385.0	385.0	87.5	4.2	385.0

Полдник :

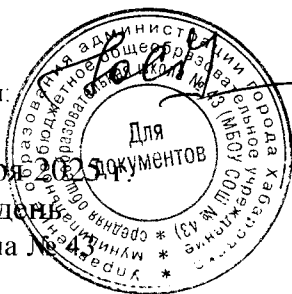
Молоко (кипячённое)	200	40-80	3.3	2.1	3.5	98.0	0.05	0.09	1.15	30	82.36	79.92	14.99	0.7	45.6
Пирожок печёный с творогом	50	15-13	4.0	5.4	21.0	110.7	0.05	0.03	0.67	30	12.21	19.9	0.61	0.2	38.73
Банан	130	64-07	0.4	0	9.0	26.3	0.02	0.02	4.18	10	15.43	10.18	9.4	0.3	25.67
Итого:	380	120-00	7.7	7.9	33.5	235.0	0.12	0.14	6.0	70	110.0	110.0	25.0	1.2	110.0
Всего :			55.0	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:

[Signature]

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 05 сентября 2025 года
По основному меню 5 дней
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
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Залеканка из творога с рисом	230	89-03	19,5	22,2	15,97	352,0	0,25	0,31	13,5	205	250,68	126,56	37,81	0,28	2 3,72
Соус шоколадный	70	24-69	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	3-14	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	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	124-78	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 :

Салат «Пёстрый»	100	26-74	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	25-82	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	58-55	12,28	11,3	6,76	105,25	0,01	0,18	0,36	63	115,91	130,0	26,31	0,22	124,47
Картофельное пюре	180	35-61	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	20-88	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	10-30	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	190-00	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	40-80	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	21-53	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	120	57-67	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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт»

Согласовано :
Директор школы:



Меню дополнительного питания
на 05 сентября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Запеканка из творога с рисом	230	352,0	89-03
Соус шоколадный	70	117,3	24-69
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-68
Рулет с сыром	75	380,0	34-30
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-81
Пирожки печёные с повидлом	85	251,9	25-55
Обед:			
Первые блюда:			
Борщ с карт, капустой со сметаной	250	187,42	25-82
Вторые блюда:			
Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	100	105,25	58-55
Гарниры:			
Картофельное пюре	180	159,49	35-61
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	90,0	37-80
Вода питьевая «Tri vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко	200	98,0	40-80
Банан	100	52,0	31-88

Зав. пр-вом:
Калькулятор: