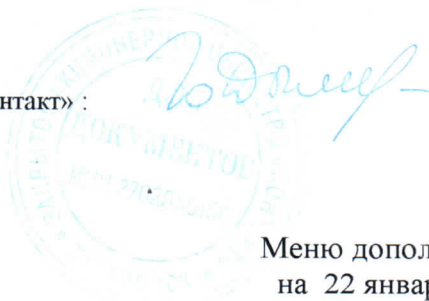


Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Меню дополнительного питания
на 22 января 2026 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Каша жидкая молочная из риса с маслом	200	290,16	45-66
Творожок «Радужный»	100	150,0	83-25
Выпечка:			
Булочка домашняя	100	170,0	41-77
Пицца «Купеческая»	115	354,0	64-33
Рулет с сыром	75	380,0	34-60
Пицца «Сырная»	115	242,0	58-00
Мини тарты в ассортименте	40	180,0	61-74
Колечки «Ковис» в ассортименте	40	150,0	43-20
Маффины : ММ «Ковис» в ассортименте	33,3	140,0	27-36
Мини рулет в ассортименте	35	160,0	37-80
Пирожное «Песочное глазированное помадкой»	80	384,0	75-60
Пирожное «Воздушное»	25	426,0	39-69
Слойка в ассортименте	90	269,0	54-26
Рулетик с маком	65	277,0	54-26
Обед:			
Первые блюда:			
Борщ «Сибирский» со сметаной	250	169,48	29-56
Вторые блюда:			
Митболы мясные	100	184,0	114-07
Гарниры:			
Пюре гороховое	180	170,65	20-33
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-07
Напиток из шиповника	200	90,0	11-74
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	101,0	39-60
Вода питьевая «Тгі vi» (негазированная)	500		61-17
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Молоко (кипячённое)	200	98,0	41-78
Яблоко	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом:

Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 22 января 2026 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	К мг
Каша жидкая молочная из риса с маслом	200	45-66	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	3-07	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	10-15	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	142-13	22,5	23,0	94,56	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,2	300,0
Итого:		140-00													

Обед :

Салат «Овощной»	100	23-41	1,02	0,32	7,32	41,0	0	0	1,24	130	5,75	4,7	3,2	0,15	29,0
Борщ «Сибирский» со сметаной	250	29-56	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
Митболы мясные	100	114-07	6,84	17,3	10,98	184,0	0,02	0,2	2,78	70	86,19	53,94	19,46	1,07	52,25
Пюре гороховое	180	20-33	11,0	7,9	39,16	170,65	0,15	0,24	0	0	44,7	71,1	14,0	1,0	181,0
Напиток из плодов шиповника	200	11-74	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	8-46	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	12-92	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	220-49	31,5	32,2	139,09	956,83	0,49	0,56	24,5	315	420,0	421,64	105,0	6,6	421,15
Итого:		220-00													

Полдник :

Молоко (кипячённое)	200	41-78	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	54-16	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	130	44-06	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:	430	140-00	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 64,4 268,95 1908,83 0,98 1,12 49,0 630 840,0 841,64 210,0 12,6 840,0



Зав. пр-вом: _____
Калькулятор: _____

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 22 января 2026 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	K мг
Каша жидкая молочная из риса с маслом	150	45-22	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	3-07	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	8-46	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	140-00	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 :															
Огурцы солёные с растительным маслом	60	32-26	0,61	0,19	4,61	25,1	0	0	1,0	95	4,6	2,8	2,8	0,12	28,2
Борщ «Сибирский» со сметаной	200	27-75	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
Митболы мясные	90	113-95	5,86	14,44	10,93	183,9	0,02	0,19	2,72	68	85,94	53,94	10,93	1,04	28,15
Пюре гороховое	150	18-92	10,95	7,78	32,15	136,65	0,14	0,21	0	0	44,4	60,8	13,92	0,25	179,87
Напиток из плодов шиповника	200	11-74	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	6-77	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	8-61	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	220-00	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	41-78	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	1,15	40	82,36	76,92	14,99	0,7	45,6
Круассан с начинкой из печени с луком	75	50-81	4,0	5,4	21,0	85,0	0,05	0,03	0,25	20	9,74	23,08	0	0,1	33,4
Яблоко	130	47-41	0,4	0	9,0	52,0	0,02	0,02	4,6	10	17,9	10,0	10,01	0,4	31,0
Итого:	405	140-00	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:

Фактическое меню на 23 января 2026 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	K
г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг

Макаронные изделия отварные с сыром	200	62-16	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	36-61	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	37-00	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	4-23	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	140-00	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 «Витаминный»	60	17-07	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)	28-86	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	70-70	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	44-16	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	39-60	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	11-00	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	8-61	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	220-00	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 :

Кисломолочная пищевая продукция	200	41-17	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 творожная	50	17-74	4,0	5,4	18,2	85,0	0,03	0,03	1,98	70	10,43	14,9	8,63	0,3	25,5
Груша	130	81-09	0,4	0	11,8	52,0	0,03	0,01	2,62	0	11,66	9,1	10,54	0,71	43,5
Итого:	380	140-00	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:



Фактическое меню на 23 января 2026 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	К
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Макаронные изделия отварные с сыром	250	63-15	7,47	7,87	25,07	206,93	0,09	0,1	3,9	49	147,25	120,13	28,67	2,2	199,84
Блинчик со сгущенным молоком	75	36-61	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	37-00	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	5-08	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	141-84	22,5	23,0	95,75	680,0	0,36	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		140-00													

Обед :

Салат «Витаминный»	100	19-50	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)	27-47	9,23	8,74	11,53	144,49	0	0,06	1,24	16	77,94	90,26	19,08	0,63	81,55
Шницель рыбный	100	77-19	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	49-50	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	21-64	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	11-84	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	12-92	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	220-06	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:		220-00													

Полдник :

Кисломолочная пищевая продукция	200	41-17	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	27-16	5,3	6,7	23,0	122,0	0,04	0,05	2,98	50	22,43	27,9	10,63	0,9	35,5
Груша	130	71-67	0,4	0	11,8	52,0	0,04	0,02	2,87	0	15,21	12,18	4,38	0,2	38,9
Итого:	405	140-00	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:



Меню дополнительного питания
на 23 января 2026 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Макаронные изделия отварные с сыром	250	206,93	63-15
Блинчик со сгущённым молоком	75	295,65	36-61
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	64-33
Рулет с сыром	75	380,0	34-60
Пицца «Сырная»	115	242,0	58-00
Мини тарты в ассортименте	40	180,0	61-74
Колечки «Ковис» в ассортименте	40	150,0	43-20
Маффины : ММ «Ковис» в ассортименте	33,3	140,0	27-36
Мини рулет в ассортименте	35	160,0	37-80
Пирожное «Песочное глазированное помадкой»	80	384,0	75-60
Пирожное «Воздушное»	25	426,0	39-69
Слойка в ассортименте	90	269,0	54-26
Рулетик с маком	65	277,0	54-26
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картоф. с перловой крупой с птицей	250/10	144,49	27-47
Вторые блюда:			
Шницель рыбный	100	149,27	77-19
Гарниры :			
Картофельное пюре с маслом	180	159,4	49-50
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-07
Кофейный напиток	200	90,0	37-00
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	90	39-60
Вода питьевая «Trī vi» (негазированная)	500		61-17
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Кефир	200	98,0	41-17
Груша	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Меню дополнительного питания
на 24 января 2026 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Котлета «Домашняя»	100	200,16	96-01
Гречка отварная с маслом	180	240,0	29-38
Выпечка:			
Булочка «Дорожная »	100	251,9	45-75
Пицца «Сырная»	115	242,0	58-00
Мини тарты в ассортименте	40	180,0	61-74
Колечки «Ковис» в ассортименте	40	150,0	43-20
Маффины : ММ «Ковис» в ассортименте	33,3	140,0	27-36
Мини рулет в ассортименте	35	160,0	37-80
Пирожное «Песочное глазированное помадкой»	80	384,0	75-60
Пирожное «Воздушное»	25	426,0	39-69
Слойка в ассортименте	90	269,0	54-26
Рулетик с маком	65	277,0	54-26
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картофельный с клёцками	250	180,5	23-43
Вторые блюда:			
Капуста тушёная с мясом	200	300,8	140-90
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-07
Чай с сахаром, с лимоном	200/10	65,0	10-41
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	90,0	39-60
Вода питьевая «Tri vi» (негазированная)	500		61-17
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Снежок	200	98,0	40-05
Апельсин	100	52,0	38-64
Мандарин	100	52,0	28-98

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 24 января 2026 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	К
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Котлета «Домашняя»	100	96-01	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	29-38	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	200/10	10-41	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	10-15	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	145-95	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 :		140-00													

Обед :

Салат «Морковный»	100	22-55	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 клецками	250	23-43	6,86	9,63	20,7	180,5	0,02	0,25	1,5	0	55,9	91,7	7,18	0,85	54,13
Капуста тушёная с мясом	200	140-90	17,74	15,89	34,83	300,8	0,23	0,3	3,51	108	174,02	99,7	32,07	0,96	123,43
Напиток из шиповника	200	11-74	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	8-46	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	12-92	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	220-00	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 :		220-00													

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	15-53	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	84-42	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	140-00	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:

