

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт»



Согласовано :
Директор школы:



Меню дополнительного питания
на 29 ноября 2025г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Вареники с картофелем отварные с маслом	250	389,8	57-60
Горошек зелёный /припущенный/	45	23,0	23-85
Сыр	15	31,5	22-72
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
Обед:			
Первые блюда:			
Суп из овощей с птицей	260	151,0	32-77
Вторые блюда:			
Зразы мясные	100	165,95	81-37
Гарниры:			
Пюре гороховое	180	170,65	16-59
Напитки:			
Какао с молоком	200	90,0	16-58
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	95,4	37-80
Вода питьевая «Trí vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Апельсин	100	52,0	38-64

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :



Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 29 ноября 2025 г.
По основному меню 6 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	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг	K мг
Вареники с картофелем, отварные с маслом из п/ф пром. пр-ва	250	57-60	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	22-72	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	23-85	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	16-58	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	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	128-67	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	18-37	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 (250/10)	32-77	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	81-37	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	16-59	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	20-88	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	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 :	974	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 ультрапастеризованное	200	42-00	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
Сырники из творога со ст.молоком	75	45-08	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
Мандарин	160	32-92	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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :



Согласовано :
Директор школы:



Меню дополнительного питания
на 28 ноября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Запеканка из творога с рисом	230	352,0	86-33
Соус шоколадный	70	117,3	25-94
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-70
Рулет с сыром	75	380,0	34-37
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-83
Пирожки печёные с повидлом	85	251,9	25-63
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
Обед:			
Первые блюда:			
Борщ с карт, капустой со сметаной	250	187,42	19-22
Вторые блюда:			
Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	100	105,25	58-53
Гарниры:			
Картофельное пюре	180	159,49	29-47
Напитки:			
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
Молоко	200	98,0	40-37
Мандарин	100	52,0	28-98

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 28 ноября 2025 г.
По основному меню 5 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
Запеканка из творога с рисом	230	86-33	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	25-94	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	123-33	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	44-88	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	19-22	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	58-53	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	29-47	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	195-38	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	30	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Пирожок печёный с творогом	75	21-11	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	58-52	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» :

Ю. Д. Мещеряков

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 28 ноября 2025 г.
По основному меню 5 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
Запеканка из творога с рисом	200	85-53	16,97	19,11	13,01	315,02	0,22	0,26	12,4	158	234,77	117,16	31,62	0,15	196,05
Соус шоколадный	60	24-68	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	32-24	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	16-59	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	28-00	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	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	0,96	45,36	174,84	0,1	0,012	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,872
Хлеб ржано-пшеничный	56	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 :	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	40-37	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	14-86	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	64-77	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

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Меню дополнительного питания
на 27 ноября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	225	320,66	49-43
Сыр	15	31,5	22-72
Яйцо варёное	1 шт.	88,0	16-20
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-70
Рулет с сыром	75	380,0	34-37
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-83
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
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	106,2	36-12
Вторые блюда:			
Печень тушёная с соусом томатным с овощами	100	197,0	98-10
Гарниры:			
Макаронные изделия отварные	190	190,1	17-90
Напитки:			
Какао с молоком	200	65,0	24-65
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Компот из кураги	200	87,0	11-54
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	92,0	37-80
Вода питьевая «Trí vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Яблоко	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом:

Калькулятор: _____ 20 г.



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

В.В.Мещеряков

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 27 ноября 2025 г.
По основному меню 4 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
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	225	49-43	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	22-72	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	24-65	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	122-50	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	14-94	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)	36-12	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	98-10	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	11-54	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	198-04	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	23-65	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	58-55	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» :

В.В.Васильев

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 27 ноября 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	49-30	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	22-72	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	24-65	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	13-97	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)	34-94	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	97-72	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	11-54	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

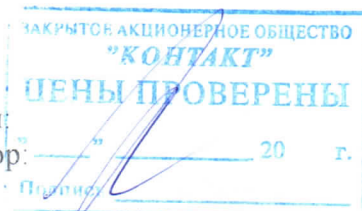
Полдник :

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	18-94	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	63-26	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:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Меню дополнительного питания
на 26 ноября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Шницель мясной	100	200,3	80-99
Гречка отварная с маслом	200	247,0	21-34
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-70
Рулет с сыром	75	380,0	34-37
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-83
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
Рулетики с маком	65	277,0	54-26
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картофельный с бобовыми, с птицей	250/5	197,1	18-07
Вторые блюда:			
Жаркое по-домашнему	200	292,2	132-66
Напитки:			
Чай с шиповником	200	87,0	11-68
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Компот из изюма	200	90,0	7-04
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	116,5	37-80
Вода питьевая «Trí vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Кефир	200	98,0	37-71
Груша	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом:

Калькулятор: _____ 20 ____ г.



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Воднев

Согласовано :
Директор школы:

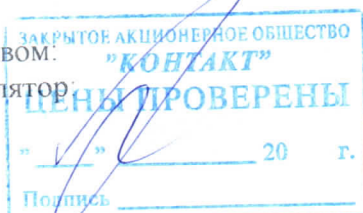


Фактическое меню на 26 ноября 2025 г.
По основному меню 3 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 43

Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг	K мг
Шницель мясной	100	80-99	14,22	15,0	14,02	200,3	0,03	0,23	0,1	105	164,84	28,61	9,48	0,29	132,05
Гречка отварная с маслом	200	21-34	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
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:	550	121-93	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	18-41	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)	18-07	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	132-66	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	7-04	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	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 :	899	197-78	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	37-71	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	31-29	5,3	6,7	26,0	123,0	0,04	0,04	3,0	90	16,88	18,82	19,79	0,89	40,1
Груша	120	51-00	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

Зав. пр-вом:

Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 26 ноября 2025 г.
По основному меню 3 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
Шницель мясной	90	80-55	12,02	14,74	14,02	123,8	0,02	0,18	0	95	155,95	24,75	4,12	0,13	110,05
Гречка отварная с маслом	160	19-85	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	17-99	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)	18-33	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	131-45	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	7-04	0	0	24,89	90,0	0	0	1,8	0	26	14,0	10,0	0,1	202,0
Хлеб пшеничный йодированный	45	7-13	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	200	37-71	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,712	41,0
Ватрушка с творогом	50	20-83	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	61-46	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:



Меню дополнительного питания
на 25 ноября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Омлет натур. с маслом , с зел, горошком	200	429,58	67-94
Йогурт «Фруктовый»	200	98,0	49-50
Йогурт «Хорская Бурёнка»	200	98,0	51-45
Выпечка:			
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-83
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-70
«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
Обед:			
Первые блюда:			
Щи по-уральски со сметаной	255	166,3	21-86
Вторые блюда:			
Птица тушёная с соусом томатным с овощами	100	56,71	101-31
Гарниры:			
Макаронные изделия отварные	180	190,1	13-97
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-14
Кисель из концентрата	200	116,5	10-09
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	95,4	37-80
Вода питьевая «Tri vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Мандарин	100	26,3	28-98

Зав. пр-вом:

Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

В.В.Мещеряков

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 25 ноября 2025 г.
По основному меню 2 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
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	0,71	41,0
Омлет натур. с зел. горошком	200	67-94	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	3-14	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	30	4-75	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	125-33	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	22-49	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 (250/5)	255	21-86	9,03	7,56	12,7	166,3	0,12	0,23	0,5	60	17,0	78,97	10,4	0,19	99,75
Птица тушёная с соусом томатным с овощами	100	101-31	10,19	11,82	11,59	56,71	0,02	0,22	2,05	10	187,59	29,0	11,52	0,15	24,0
Макаронные изделия отварные	180	13-97	4,32	4,43	24,0	190,1	0,11	0,1	0	75	9,25	72,4	21,0	0,78	118,0
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	10-09	0	0	22,42	132,05	0	0	3,3	35	28,93	16,49	1,46	0,49	151,1
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 :	984	192-12	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 :															
Молоко ультрапастеризованное	200	42-00	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	0,4	0	87,91	86,0	5,83	0,19	41,0
Пирожок печённый с начинкой из печени с луком	120	53-64	5,3	6,7	25,8	147,7	0,06	0,04	1,87	80	14,16	12,0	8,17	0,7	63,35
Мандарин	100	24-36	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,2	10	17,93	22,0	16,0	0,91	15,65
Итого:	420	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

Зав. пр-вом:

Калькулятор: " 20 г.



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Ю. Ю. Ю.



Фактическое меню на 25 ноября 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	Ca	P	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 натур. с зел. горошком	150	60-66	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	3-14	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	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 0,938
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

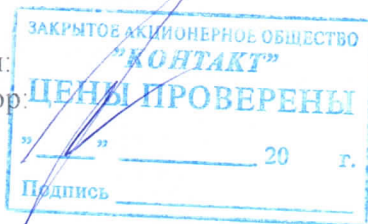
Обед :

Салат «Заря»	60	14-93	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)	18-93	7,79	6,36	9,28	143,35	0,08	0,23	0,18	60	15,35	66,02	4,6	0,19 69,46
Птица тушеная с соусом томатным с овощами	90	115-92	9,2	11,82	8,48	48,11	0,02	0,155	1,38	8	176,66	28,0	8,12	0,14 22,92
Макаронные изделия	150	12-57	3,75	3,75	20,67	170,4	0,12	0,095	0	70	7,71	69,35	20,3	0,77 115,43
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	10-09	0	0	21,94	117,8	0	0	3,17	35	28,38	16,49	1,46	0,49 150,67
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	1,85 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 :	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 :

Молоко ультрапастеризованное	200	42-00	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	0,4	0	87,91	86,0	5,83	0,19 41,0
Пирожок печёный с начинкой из печени с луком	100	49-90	4,0	5,4	21,0	110,7	0,04	0,02	1,4	60	4,16	2,0	3,17	0,1 53,35
Мандарин	130	28-10	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,2	10	17,93	22,0	16,0	0,91 15,65
Итого:	430	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:

Ю. Ю. Ю.



Меню дополнительного питания

на 24 ноября 2025 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Каша манная на молоке с маслом	230	310,16	42-32
Сыр	20	42,0	29-37
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	58-70
Рулет с сыром	75	380,0	34-37
Пицца «Сырная»	115	242,0	48-83
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
Обед:			
Первые блюда:			
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250/10	151,9	22-62
Вторые блюда:			
Плов с мясом	200	311,76	121-81
Напитки:			
Чай с сахаром и лимоном	200/10	65,0	10-49
Компот из смеси сухофруктов	200	116,5	8-22
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	92,0	37-80
Вода питьевая «Trí vi» (негазированная)	500		58-14
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Яблоко	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом: _____
Калькулятор: _____



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 24 ноября 2025 г.
По основному меню 1 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
Каша манная на молоке с маслом	230	42-32	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)	10-49	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	121-56	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		120-00													

Обед :

Ассорти из овощей	100	18-40	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)	22-62	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	121-81	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	194-24	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	32-18	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	50-02	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:



Фактическое меню на 24 ноября 2025 г.
По основному меню 1 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
Каша манная на молоке с маслом	200	41-09	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	33-34	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)	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	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	17-91	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)	25-65	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	121-45	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	27-81	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	54-39	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:

