

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 26 января 2026 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	58-54	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	35-42	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)	8-21	0,2	0	16,0	65,0	0	0	12,82	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	50	8-46	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:	507	140-00	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 :

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
Суп куриный с вермишелью	210 (200/10)	27-65	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	134-04	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	8-13	0,68	0	30,22	116,5	0	0,11	3,17	20	105,0	0	14,21	0,5	151,0
Хлеб пшеничный йодированный	55	9-31	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	8-61	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 :	761	220-00	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	39-60	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	27-99	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	72-41	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	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 26 января 2026 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	K
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша манная на молоке с маслом	230	58-95	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	32-45	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)	10-41	0,2	0	16,0	65,0	0	0	14,76	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	60	10-15	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	141-33	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:		140-00													

Обед :

Огурцы солёные с растительным маслом

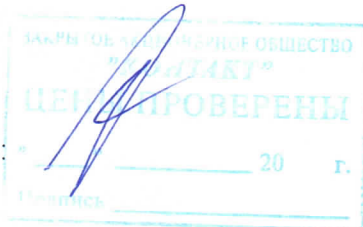
	100	53-77	1,02	0,32	7,32	41,0	0	0	1,245	130	5,75	4,7	3,2	0,15	29,0
Суп куриный с вермишелью	260 (250/10)	24-71	7,0	7,0	13,32	151,9	0,04	0,05	1,3	50	30,53	16,49	12,81	0,37	88,3
Плов с мясом	200	108-63	15,54	23,17	16,85	311,76	0,21	0,39	2,345	28	103,99	180,47	16,76	0,61	147,95
Компот из смеси сухофруктов	200	8-13	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	11-84	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 :	914	220-00	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:		220-00													

Полдник :

Сок	200	39-60	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	32-41	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
Груша	130	67-99	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:	400	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

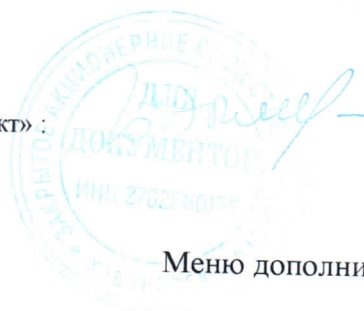
Всего : 63,0 64,4 268,1 1904,0 0,98 1,12 49,0 630 840,0 840,0 210,0 12,6 840,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Меню дополнительного питания

на 26 января 2026 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Каша манная на молоке с маслом	230	310,16	58-95
Сыр	20	42,0	29-37
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	64-33
Рулет с сыром	75	380,0	34-60
Пицца «Сырная»	115	242,0	58-00
Синнабоны	75	200,5	42-10
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 куриный с вермишелью	250/10	151,9	24-71
Вторые блюда:			
Плов с мясом	200	311,76	108-63
Напитки:			
Чай с сахаром и лимоном	200/10	65,0	10-41
Компот из смеси сухофруктов	200	116,5	8-13
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	92,0	39-60
Вода питьевая «Tri vi» (негазированная)	500		61-17
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Яблоко	100	52,0	40-25

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 27 января 2026 г.
По основному меню 2 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 43

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	K
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Йогурт	200	52-50	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,712	41,0
Омлет натур. с зел. горошком	150	79-35	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	3-07	0,2	0	16,0	65,0	0	0,08	1,4	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	30	5-08	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	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 :

Салат «Морковный»	60	13-53	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)	27-87	7,79	6,36	9,28	143,35	0,11	0,18	0,29	60	15,35	66,02	4,6	0,19	69,46
Птица тушеная с соусом томатным с овощами	90	132-17	9,05	11,82	8,48	48,11	0,02	0,155	1,14	8	176,66	28,0	8,12	0,14	22,92
Перловка отварная рассыпчатая	150	17-44	3,6	4,5	20,19	156,15	0,09	0,15	0	70	7,16	69,35	20,3	0,77	115,0
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	10-23	0	0	22,42	132,05	0	0	3,3	35	28,93	16,49	1,46	0,49	151,1
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	1,85	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 :	821	220-00	26,8	28,4	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,5	4,2	385,0

Полдник :

Молоко (кипяченное)	200	41-78	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	55-62	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	42-60	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	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 :			53,75	56,05	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:

20 г.

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 27 января 2026 г.
По основному меню 2 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	К
	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	0,71	41,0
Омлет натур. с зел. горошком	200	80-40	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	3-07	0,2	0	16,0	65,0	0	0,08	2,6	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	30	5-08	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	140-00	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:		140-00													

Обед :

Салат «Морковный»	100	22-55	0,7	6,68	7,0	76,0	0	0	2,74	70	2,5	4,8	2,6	0,08	23,4
Щи по-уральски со сметаной	255 (250/5)	34-09	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	110-93	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
Перловка отварная рассыпчатая	180	18-28	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	10-23	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	11-00	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	12-92	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 :	984	220-00	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	25,03	337	420,0	420,0	105,0	6,36	420,0
Итого:		220-00													

Полдник :

Молоко (кипячённое)	200	41-78	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	66-59	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	130	31-63	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:	450	140-00	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:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Меню дополнительного питания
на 27 января 2026 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Омлет натур. с маслом , с зел, горошком	200	429,58	80-40
Йогурт «Фруктовый»	200	98,0	49-50
Йогурт «Хорская Бурёнка»	200	98,0	52-50
Выпечка:			
Пицца «Сырная»	115	242,0	58-00
Пицца «Купеческая»	115	354,0	64-33
«Синнабоны»	75	200,5	42-10
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:			
Щи по-уральски со сметаной	255	166,3	34-09
Вторые блюда:			
Птица тушёная с соусом томатным с овощами	100	56,71	110-93
Гарниры:			
Перловка отварная	180	205,65	18-28
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-07
Кисель из концентрата	200	116,5	10-23
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	95,4	39-60
Вода питьевая «Trí vi» (негазированная)	500		61-17
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Молоко(кипячённое)	200	98,0	41-78
Мандарин	100	26,3	28-98

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 28 января 2026 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	91-76	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	28-17	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	11-61	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	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 :

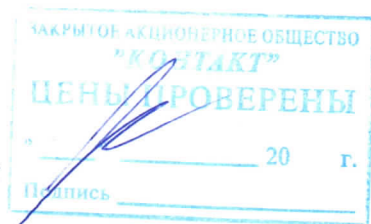
Салат «Здоровье»	60	23-99	0,9	3,1	4,0	51,0	0,01	0,02	2,61	0	30,17	28,58	7,6	0,02	45,65
Суп картоф. с бобовыми, с птицей	205 (200/5)	25-66	8,8	10,0	31,77	176,0	0,11	0,12	1,49	95	44,7	60,67	11,51	0,2	52,8
Жаркое по-домашнему	170	146-73	12,9	16,0	11,47	255,8	0,1	0,34	1,57	90	135,63	89,75	13,69	0,78	81,74
Компот из изюма	200	7-40	0	0	24,89	90,0	0	0	1,8	0	26	14,0	10,0	0,1	202,0
Хлеб пшеничный йодированный	45	7-61	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	8-61	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 :	736	220-00	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	40-05	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	21-33	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	78-62	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:	380	140-00	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 28 января 2026 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	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Шницель мясной	100	91-82	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	28-74	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	11-61	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	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:	550	140-63	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:		140-00													
Обед :															
Салат «Здоровье»	100	24-15	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)	24-51	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	146-97	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	7-40	0	0	24,89	90,0	0	0	1,8	0	26,0	14,0	10,0	0,1	202,0
Хлеб пшеничный йодированный	60	10-15	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 :	899	226-10	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:		220-00													
Полдник :															
Кисломолочная пищевая продукция	200	40-05	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	32-03	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
Мандарин	130	67-92	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:	405	140-00	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:

Меню дополнительного питания
на 28 января 2026 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Шницель мясной	100	200,3	91-82
Гречка отварная с маслом	200	247,0	28-74
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	64-33
Рулет с сыром	75	380,0	34-60
Пицца «Сырная»	115	242,0	58-00
Синнабоны	75	200,5	42-10
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 бобовыми, с птицей	250/5	197,1	24-51
Вторые блюда:			
Жаркое по-домашнему	200	292,2	146-97
Напитки:			
Чай с шиповником	200	87,0	11-61
Чай с сахаром	200	65,0	3-07
Компот из изюма	200	90,0	7-40
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	116,5	39-60
Вода питьевая «Trí vi» (негазированная)	500		61-17
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Варенец	200	98,0	40-05
Груша	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 29 января 2026 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	58-74	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)	19-80	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	31-13	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	7-61	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 :

Салат «Мозайка»	60	21-37	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)	44-75	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	111-77	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	9-29	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	7-61	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	8-00	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	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 :

Сок	200	39-60	0	0	11,8	92,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	79,6
Кондитерское изделие	40	23-04	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	77-36	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:	370	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 29 января 2026 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	K
г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв	мг	мг	мг	мг	мг

Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	225	59-17	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)	19-80	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	31-13	3,5	2,5	21,0	90,0	0,02	0,07	0,65	10	60,4	45,0	7,0	0,09	73,6
Хлеб пшеничный йодированный	60	10-15	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	142-97	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:		140-00													

Обед :

Салат «Мозайка»	100	23-22	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)	45-02	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	112-44	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	9-29	0,16	0	21,6	87,0	0	0	3,24	0	133,6	24,9	21,0	0,7	200,1
Хлеб пшеничный йодированный	50	8-46	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	80	12-30	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	228-63	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 :

Сок	200	39-60	0	0	11,8	92,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	79,6
Кондитерское изделие	58	33-41	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	130	66-99	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:	388	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	12,6	840,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Меню дополнительного питания
на 29 января 2026 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	225	320,66	59-17
Сыр	15	31,5	22-72
Яйцо варёное	1 шт.	88,0	19-80
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	64-33
Рулет с сыром	75	380,0	34-60
Пицца «Сырная»	115	242,0	58-00
Синнабоны	75	200,5	42-10
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 мясными фрикадельками	250/10	106,2	45-02
Вторые блюда:			
Печень тушёная с соусом томатным с овощами	100	197,0	112-44
Гарниры:			
Макаронные изделия отварные	190	190,1	17-90
Напитки:			
Какао с молоком	200	65,0	31-13
Чай с сахаром	200	65,0	3-07
Компот из кураги	200	87,0	9-29
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	92,0	39-60
Вода питьевая «Tri vi» (негазированная)	500		61-17
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Яблоко	100	52,0	40-25

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 30 января 2026 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	K мг
Запеканка из творога с рисом	200	104-61	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	25-21	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	3-07	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	7-11	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	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 :															
Салат из помидор с зелёным горошком	60	30-08	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	17-66	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
Фишболы рыбные в соусе томатном с овощами	90	78-81	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	35-09	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	39-60	0	0	11,8	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	79,6
Хлеб пшеничный йодированный	60	10-15	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	8-61	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 :	816	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	30	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Пирожок печёный с творогом	50	15-39	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
Груша	130	82-83	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	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 30 января 2026 г.
По основному меню 5 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
Запеканка из творога с рисом	230	105-05	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	27-36	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	3-07	0,2	0	16,0	65,0	0	0,08	2,6	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	50	8-46	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:	550	143-94	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:		140-00													

Обед :															
Салат из помидор с зелёным горошком	100	48-40	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	19-64	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
Фишболы рыбные в соусе томатном с овощами	100	79-05	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	35-37	4,5	4,63	23,32	159,49	0,15	0,18	0,19	30	44,23	0	0	0,14	56,4
Сок	200	21-64	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	11-00	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	12-92	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 :	979	228-02	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 :															
Молоко (кипячённое)	200	41-78	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	21-87	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
Груша	125	76-35	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:	405	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	12,6	840,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Меню дополнительного питания
на 30 января 2026 г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Запеканка из творога с рисом	230	352,0	105-05
Соус шоколадный	70	117,3	27-36
Выпечка:			
Пицца «Купеческая»	115	354,0	64-33
Рулет с сыром	75	380,0	34-60
Пицца «Сырная»	115	242,0	58-00
Пирожки печёные с повидлом	85	251,9	25-96
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 с карт, капустой со сметаной	250	187,42	19-64
Вторые блюда:			
Фишболы рыбные в соусе томатном с овощами	100	105,25	79-05
Гарниры:			
Картофельное пюре	180	159,49	35-37
Напитки:			
Чай с сахаром	200	65,0	3-07
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
Молоко	200	98,0	41-78
Груша	100	52,0	35-42

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 31 января 2026 г.
По основному меню 6 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 43

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Вареники с картофелем, отварные с маслом из п/ф пром. пр-ва	250	61-32	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	28-20	3,5	2,5	21,0	90,0	0,02	0,07	0,65	10	60,4	45,0	7,0	0,09	73,6
Хлеб пшеничный йодированный	50	8-46	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:	560	144-55	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:		140-00													

Обед :

Салат «Свёколка»	100	20-64	1,22	3,5	2,81	62,15	0,03	0,04	1,38	0	13,14	18,8	4,12	0,11	85,33
Суп картофельный с клецками	250	23-34	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
Зразы мясные	100	98-45	5,56	9,62	1,0	150	0,05	0,02	1,94	230	15,46	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	66,4	19,0	0,3	181,0
Сок	200	39-60	0,16	0	21,6	87,0	0	0	3,24	0	122,21	24,9	21,0	0,7	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	220-00	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:		220-00													

Полдник :

Молоко (кипячённое)	200	41-78	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
Сырники из творога со сг.молоком	75	46-29	5,3	6,7	29,8	122,0	0,04	0,04	3,98	90	16,88	18,82	19,79	1,41	40,1
Апельсин	165	51-93	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:	420	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 12,6 840,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

· Меню дополнительного питания
на 31 января 2026г.

Школа № 43

	Масса порции	Калорийность порции	Цена
Завтрак:			
Вареники с картофелем отварные с маслом	250	389,8	61-32
Горошек зелёный /припущенный/	45	23,0	23-85
Сыр	15	31,5	22-72
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	23-34
Вторые блюда:			
Зразы мясные	100	150,0	98-45
Гарниры:			
Пюре гороховое	180	170,65	16-59
Напитки:			
Какао с молоком	200	90,0	28-20
Чай с сахаром	200	65,0	3-07
Сок в ассортименте (1 пачка)	200	95,4	39-60
Вода питьевая «Trí vi» (негазированная)	500		61-17
Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)	200	60,0	42-00
Апельсин	100	52,0	38-64

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

