

Утверждаю :  
Директор ЗАО «Контакт»



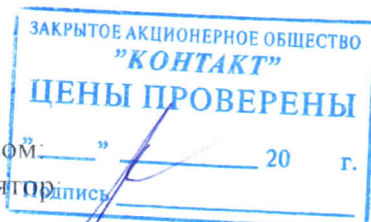
Согласовано  
Директор школы:



Меню дополнительного питания  
на 04 октября 2025г.

Школа № 43

|                                            | Масса<br>порции | Калорийность<br>порции | Цена  |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------------|-------|
| <b>Завтрак:</b>                            |                 |                        |       |
| 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 |
| <b>Выпечка:</b>                            |                 |                        |       |
| Булочка «Дорожная»                         | 100             | 251,9                  | 45-67 |
| Пицца «Сырная»                             | 115             | 242,0                  | 48-81 |
| 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                      | 90              | 269,0                  | 54-26 |
| <b>Обед:</b>                               |                 |                        |       |
| <b>Первые блюда:</b>                       |                 |                        |       |
| Суп из овощей с птицей                     | 260             | 151,0                  | 31-11 |
| <b>Вторые блюда:</b>                       |                 |                        |       |
| Зразы мясные                               | 100             | 165,95                 | 81-44 |
| <b>Гарниры:</b>                            |                 |                        |       |
| Пюре гороховое                             | 180             | 170,65                 | 16-99 |
| <b>Напитки:</b>                            |                 |                        |       |
| 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                   | 39-75 |
| Апельсин                                   | 100             | 52,0                   | 38-64 |



Зав. пр-вом: \_\_\_\_\_ 20 г.  
Калькулятор

Утверждаю :  
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :  
Директор школы



Фактическое меню на 04 октября 2025 г.  
По основному меню 6 день  
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 43

| Завтрак:                                                    | Выход<br>г      | Цена   | Б<br>г | Ж<br>г | У<br>г | Э/ц<br>ккал | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>рет.экв<br>сут | Са<br>мг | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | К<br>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 |        |        |        |             |          |          |         |                     |          |         |          |          |         |
| <b>Обед :</b>                                               |                 |        |        |        |        |             |          |          |         |                     |          |         |          |          |         |
| Салат «Свёлка»                                              | 100             | 19-56  | 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<br>(250/10) | 31-11  | 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             | 81-44  | 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             | 16-99  | 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 |        |        |        |             |          |          |         |                     |          |         |          |          |         |
| <b>Полдник :</b>                                            |                 |        |        |        |        |             |          |          |         |                     |          |         |          |          |         |
| Молоко ультрапастеризованное                                | 200             | 39-75  | 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 сг. 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    |
| Банан                                                       | 160             | 35-17  | 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: " 20 г.  
Калькулятор: Подпись



Утверждаю :  
Директор ЗАО «Контакт» :



Согласовано :  
Директор школы :

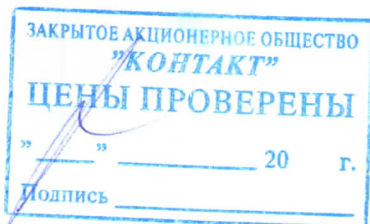


Меню дополнительного питания  
на 03 октября 2025 г.

Школа № 43

|                                            | Масса<br>порции | Калорийность<br>порции | Цена  |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------------|-------|
| <b>Завтрак:</b>                            |                 |                        |       |
| Запеканка из творога с рисом               | 230             | 352,0                  | 87-00 |
| Соус шоколадный                            | 70              | 117,3                  | 24-69 |
| <b>Выпечка:</b>                            |                 |                        |       |
| 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 |
| 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                      | 90              | 269,0                  | 54-26 |
| <b>Обед:</b>                               |                 |                        |       |
| <b>Первые блюда:</b>                       |                 |                        |       |
| Борщ с карт, капустой со сметаной          | 250             | 187,42                 | 25-25 |
| <b>Вторые блюда:</b>                       |                 |                        |       |
| Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами  | 100             | 105,25                 | 58-53 |
| <b>Гарниры:</b>                            |                 |                        |       |
| Картофельное пюре                          | 180             | 159,49                 | 35-55 |
| <b>Напитки:</b>                            |                 |                        |       |
| Чай с сахаром                              | 200             | 65,0                   | 3-14  |
| Сок в ассортименте (1 пачка)               | 200             | 90,0                   | 37-80 |
| Вода питьевая «Тгі vi» (негазированная)    | 500             |                        | 58-14 |
| Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)     | 200             | 60,0                   | 39-75 |
| Молоко                                     | 200             | 98,0                   | 40-37 |
| Банан                                      | 100             | 52,0                   | 31-88 |

Зав. пр-вом:  
Калькулятор:





Утверждаю :  
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано  
Директор школы

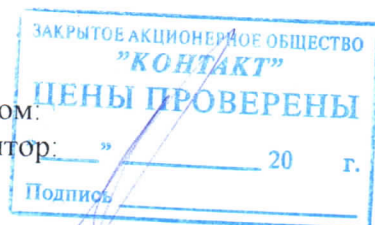


Фактическое меню на 03 октября 2025 г.  
По основному меню 5 день  
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 43

| Завтрак:                                  | Выход<br>г | Цена   | Б<br>г | Ж<br>г | У<br>г | Э/ц<br>ккал | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>рет.экв<br>сут | Ca<br>мг | P<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | K<br>мг |
|-------------------------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|-------------|----------|----------|---------|---------------------|----------|---------|----------|----------|---------|
| Запеканка из творога с рисом              | 230        | 87-00  | 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         | 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        | 122-75 | 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        | 28-46  | 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        | 25-25  | 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        | 35-55  | 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        | 191-07 | 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 :                                 |            |        |        |        |        |             |          |          |         |                     |          |         |          |          |         |
| 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   |
| Банан                                     | 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: " 20 г.



Утверждаю :  
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано  
Директор школы



Фактическое меню на 03 октября 2025 г.  
По основному меню 5 день  
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 43

**Завтрак:**

|                              | Выход<br>г | Цена   | Б<br>г | Ж<br>г | У<br>г | Э/ц<br>ккал | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>рет.экв | Са<br>мг | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | K<br>мг |
|------------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|-------------|----------|----------|---------|--------------|----------|---------|----------|----------|---------|
| Запеканка из творога с рисом | 200        | 86-78  | 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         | 23-43  | 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   |

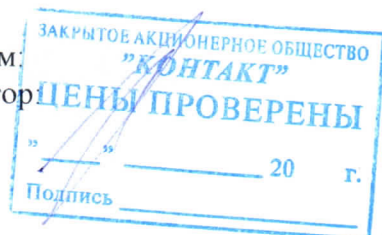
**Обед :**

|                                           |     |        |       |       |        |        |      |       |       |     |       |        |       |      |         |
|-------------------------------------------|-----|--------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-----|-------|--------|-------|------|---------|
| Салат «Пёстрый»                           | 60  | 18-64  | 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 | 23-48  | 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  | 57-79  | 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 | 34-73  | 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 |
| Банан                      | 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 :

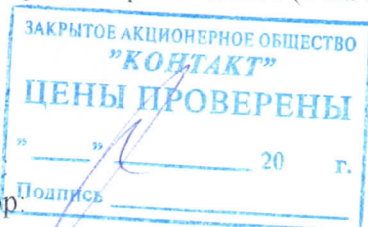


Меню дополнительного питания  
на 02 октября 2025 г.

Школа № 43

|                                            | Масса<br>порции | Калорийность<br>порции | Цена   |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------------|--------|
| <b>Завтрак:</b>                            |                 |                        |        |
| Каша жидкая на молоке из пшена с маслом    | 225             | 320,66                 | 49-63  |
| Сыр                                        | 15              | 31,5                   | 22-72  |
| Яйцо варёное                               | 1 шт.           | 88,0                   | 16-20  |
| <b>Выпечка:</b>                            |                 |                        |        |
| 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  |
| 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                      | 90              | 269,0                  | 54-26  |
| <b>Обед:</b>                               |                 |                        |        |
| <b>Первые блюда:</b>                       |                 |                        |        |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками   | 250/10          | 106,2                  | 27-41  |
| <b>Вторые блюда:</b>                       |                 |                        |        |
| Печень тушёная с соусом томатным с овощами | 100             | 197,0                  | 101-36 |
| <b>Гарниры:</b>                            |                 |                        |        |
| Макаронные изделия отварные                | 190             | 190,1                  | 17-90  |
| <b>Напитки:</b>                            |                 |                        |        |
| Какао с молоком                            | 200             | 65,0                   | 24-52  |
| 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 «Tri 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»

Согласовано  
Директор школы



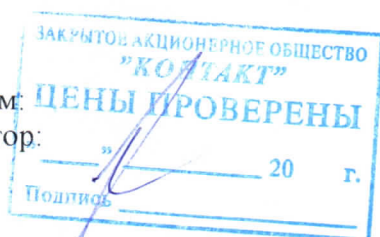
Фактическое меню на 02 октября 2025 г.

По основному меню 4 день

Для обучающихся детей с 12-18 лет Школа № 43

| Завтрак:                                   | Выход<br>г      | Цена   | Б<br>г | Ж<br>г | У<br>г | Э/ц<br>ккал | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>рет.экв<br>сут | Са<br>мг | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | К<br>мг |
|--------------------------------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|-------------|----------|----------|---------|---------------------|----------|---------|----------|----------|---------|
| Каша жидкая на молоке из пшена с маслом    | 225             | 49-63  | 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.<br>(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             | 24-52  | 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             | 122-57 | 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<br>(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             | 101-36 | 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             | 197-41 | 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 :                                    |                 |        | 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 02 октября 2025 г.  
По основному меню 4 день  
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 43

#### Завтрак:

| 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<br>сут | мг    | мг    | мг    | мг   | мг     |
| Каша жидкая на молоке из пшена с маслом | 190           | 49-43  | 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.<br>(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           | 24-52  | 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              | 16-95  | 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<br>(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              | 101-17 | 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  |

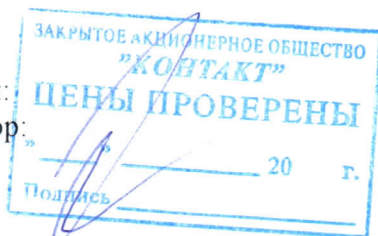
#### Полдник :

|                                         |     |        |     |     |      |       |      |      |      |    |       |       |       |     |       |
|-----------------------------------------|-----|--------|-----|-----|------|-------|------|------|------|----|-------|-------|-------|-----|-------|
| 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 55,3 234,5 1645,0 0,84 0,98 42,0 490 770,0 770,0 175,0 8,4 770,0

Зав. пр-вом:  
Калькулятор:





Утверждено :  
Директор ЗАО «Контакт» :



Согласовано  
Директор школы:

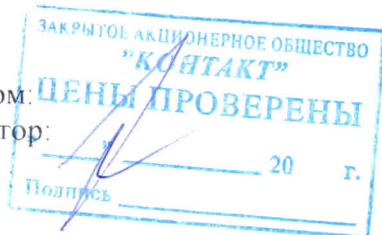


Меню дополнительного питания  
на 01 октября 2025 г.

Школа № 43

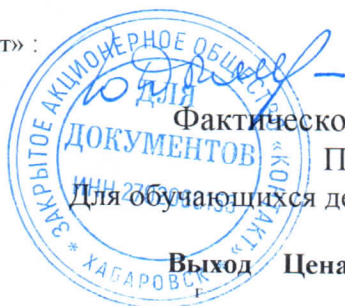
|                                            | Масса<br>порции | Калорийность<br>порции | Цена   |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------------|--------|
| <b>Завтрак:</b>                            |                 |                        |        |
| Шницель мясной                             | 100             | 200,3                  | 81-41  |
| Гречка отварная с маслом                   | 200             | 247,0                  | 19-91  |
| <b>Выпечка:</b>                            |                 |                        |        |
| 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  |
| 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                      | 90              | 269,0                  | 54-26  |
| <b>Обед:</b>                               |                 |                        |        |
| <b>Первые блюда:</b>                       |                 |                        |        |
| Суп картофельный с бобовыми, с птицей      | 250/5           | 197,1                  | 17-86  |
| <b>Вторые блюда:</b>                       |                 |                        |        |
| Жаркое по-домашнему                        | 200             | 292,2                  | 131-69 |
| <b>Напитки:</b>                            |                 |                        |        |
| 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 «Tri vi» (негазированная)    | 500             |                        | 58-14  |
| Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)     | 200             | 60,0                   | 39-75  |
| Кефир                                      | 200             | 98,0                   | 37-71  |
| Груша                                      | 100             | 52,0                   | 35-42  |

Зав. пр-вом:  
Калькулятор:



Утверждаю :  
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :  
Директор школы



Фактическое меню на 01 октября 2025 г.  
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     | ккал  | мг   | мг   | мг    | рет.экв | 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  | 0,29 | 132,05 |
| 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 | 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   | 120-92 | 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 | 18-80  | 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 | 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 | 58,15 |
| (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 | 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 | 197-20 | 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  | 31-90  | 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 | 50-39  | 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 01 октября 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   | K      |
|-----------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|----------------|--------|-------|-------|------|--------|
|                             | г     |        | г     | г     | г     | ккал  | мг   | мг   | мг    | рет.экв<br>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 | 110,05 |
| 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  | 18-38  | 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 | 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  |
| (200/5)                          |     |        |      |      |        |       |      |      |       |     |        |       |       |      |       |
| Жаркое по-домашнему              | 170 | 131-69 | 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  | 20-73  | 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 | 61-56  | 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:

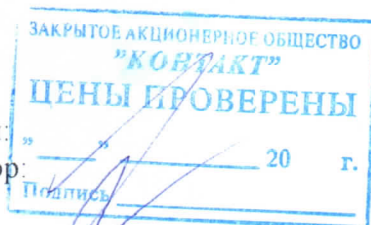


Меню дополнительного питания  
на 30 сентября 2025 г.

Школа № 43

|                                            | Масса<br>порции | Калорийность<br>порции | Цена   |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------------|--------|
| <b>Завтрак:</b>                            |                 |                        |        |
| Омлет натур. с маслом , с зел, горошком    | 200             | 429,58                 | 68-18  |
| Йогурт «Фруктовый»                         | 200             | 98,0                   | 49-50  |
| Йогурт «Хорская Бурёнка»                   | 200             | 98,0                   | 51-45  |
| <b>Выпечка:</b>                            |                 |                        |        |
| Пицца «Сырная»                             | 115             | 242,0                  | 48-81  |
| Пицца «Купеческая»                         | 115             | 354,0                  | 58-68  |
| «Синнабоны»                                | 75              | 200,5                  | 41-80  |
| 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                      | 90              | 269,0                  | 54-26  |
| <b>Обед:</b>                               |                 |                        |        |
| <b>Первые блюда:</b>                       |                 |                        |        |
| Щи по-уральски со сметаной                 | 255             | 166,3                  | 20-05  |
| <b>Вторые блюда:</b>                       |                 |                        |        |
| Птица тушёная с соусом томатным с овощами  | 100             | 56,71                  | 101-44 |
| <b>Гарниры:</b>                            |                 |                        |        |
| Макаронные изделия отварные                | 180             | 190,1                  | 13-97  |
| <b>Напитки:</b>                            |                 |                        |        |
| 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 «Trí vi» (негазированная)    | 500             |                        | 58-14  |
| Молоко ультрапастеризованное (1 пачка)     | 200             | 60,0                   | 39-75  |
| Банан                                      | 100             | 26,3                   | 31-88  |

Зав. пр-вом:  
Калькулятор:



Утверждаю :  
Директор ЗАО «Контакт» :



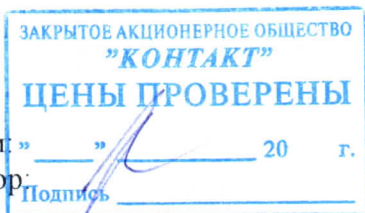
Согласовано :  
Директор школы :



**Фактическое меню на 30 сентября 2025 г.**  
**По основному меню 2 день**  
**Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 43**

| Завтрак:                                                 | Выход<br>г | Цена   | Б<br>г | Ж<br>г | У<br>г | Э/ц<br>ккал | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>рет.экв<br>сут | Са<br>мг | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | K<br>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        | 68-18  | 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        | 125-57 | 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 |        |        |        |             |          |          |         |                     |          |         |          |          |         |
| <b>Обед :</b>                                            |            |        |        |        |        |             |          |          |         |                     |          |         |          |          |         |
| Салат «Заря»                                             | 100        | 22-74  | 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<br>(250/5)                    | 255        | 20-05  | 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        | 101-44 | 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        | 190-69 | 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 |        |        |        |             |          |          |         |                     |          |         |          |          |         |
| <b>Полдник :</b>                                         |            |        |        |        |        |             |          |          |         |                     |          |         |          |          |         |
| Молоко ультрапастеризованное                             | 200        | 39-75  | 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        | 53-38  | 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   |
| Яблоко                                                   | 100        | 26-87  | 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   |

Всего :



Зав. пр-вом: " " 20 г.  
Калькулятор: Подпись

Утверждаю :  
Директор ЗАО «Контакт»



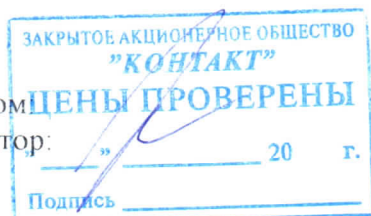
Согласовано :  
Директор школы:



**Фактическое меню на 30 сентября 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              | Са     | Р      | Mg    | Fe    | K       |
|----------------------------------------------------------|----------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|----------------|--------|--------|-------|-------|---------|
|                                                          | г              |        | г     | г     | г      | ккал   | мг   | мг    | мг    | рет.экв<br>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   |
| <b>Обед :</b>                                            |                |        |       |       |        |        |      |       |       |                |        |        |       |       |         |
| Салат «Заря»                                             | 60             | 15-93  | 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<br>(200/5) | 17-48  | 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             | 116-37 | 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   |
| <b>Полдник :</b>                                         |                |        |       |       |        |        |      |       |       |                |        |        |       |       |         |
| Молоко ультрапастеризованное                             | 200            | 39-75  | 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            | 49-68  | 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   |
| Банан                                                    | 130            | 30-57  | 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



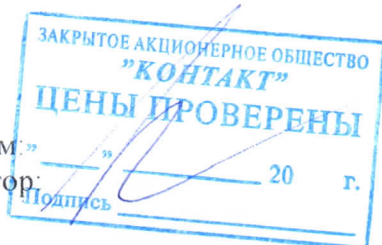
Меню дополнительного питания

на 29 сентября 2025 г.

Школа № 43

|                                                   | Масса порции | Калорийность порции | Цена   |
|---------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------|
| <b>Завтрак:</b>                                   |              |                     |        |
| Каша манная на молоке с маслом                    | 230          | 310,16              | 47-00  |
| Сыр                                               | 20           | 42,0                | 29-37  |
| <b>Выпечка:</b>                                   |              |                     |        |
| 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  |
| 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                             | 90           | 269,0               | 54-26  |
| Слойка с повидлом                                 | 65           | 306,0               | 36-26  |
| <b>Обед:</b>                                      |              |                     |        |
| <b>Первые блюда:</b>                              |              |                     |        |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей | 250/10       | 151,9               | 21-84  |
| <b>Вторые блюда:</b>                              |              |                     |        |
| Плов с мясом                                      | 200          | 311,76              | 123-87 |
| <b>Напитки:</b>                                   |              |                     |        |
| 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 «Tri 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»

Согласовано :  
Директор школы:



Фактическое меню на 29 сентября 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              | Ca     | P      | Mg    | Fe   | K      |
|---------------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|----------------|--------|--------|-------|------|--------|
|                                                   | г        |        | г     | г     | г      | ккал   | мг   | мг   | мг    | рет.экв<br>сут | мг     | мг     | мг    | мг   | мг     |
| Каша манная на молоке с маслом                    | 230      | 47-00  | 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 порционными                                   | 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      | 9-88   | 0,2   | 0     | 16,0   | 65,0   | 0    | 0    | 14,76 | 0              | 8,05   | 9,79   | 5,24  | 0    | 36,66  |
|                                                   | (200/10) |        |       |       |        |        |      |      |       |                |        |        |       |      |        |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 60       | 9-50   | 3,36  | 0,96  | 45,36  | 174,84 | 0,1  | 0,01 | 0     | 12             | 38,4   | 164,34 | 36,72 | 2,88 | 1,87   |
| Расчётная цена:                                   | 550      | 125-63 | 22,5  | 23,0  | 95,75  | 680,0  | 0,35 | 0,4  | 17,5  | 225            | 300,0  | 300,0  | 75,0  | 4,5  | 300,0  |
| 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      | 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   |
|                                                   | (250/10) |        |       |       |        |        |      |      |       |                |        |        |       |      |        |
| 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 52  | 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 29 сентября 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   | К      |
|--------------------------------|----------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|----------------|--------|-------|-------|------|--------|
|                                | г              |        | г     | г     | г     | ккал  | мг   | мг   | мг    | рет.экв<br>сут | мг     | мг    | мг    | мг   | мг     |
| Каша манная на молоке с маслом | 200            | 46-52  | 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             | 28-33  | 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<br>(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<br>(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 | 9,9   |
| 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

