

Утверждено:
Директор ЗАО «Контакт»



Согласовано:
Директор школы

Фактическое меню на 02 сентября 2025 г.
По основному меню 1 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет. экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Каша манная на молоке с маслом	200	44-97	7.35	11.97	27.47	246.8	0.18	0.18	2.0	112	90.8	96.21	12.22	0.33	140.71
Сыр порциями	20	29-37	5.04	3.7	0	42.0	0	0.01	0.18	13	144.15	0	7.5	0.07	17.4
Кондитерские изделия	30	29-88	3.86	3.28	3.98	88.0	0.02	0.15	0	40	0	13	6.94	0.2	78.67
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	7-86	0.2	0	16.0	65.0	0	0	12.82	0	8.05	9.79	5.24	0	36.66
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	2.8	0.8	37.8	145.7	0.1	0.01	0	10	32.0	156.0	30.6	2.4	1.56
Расчётная цена:	507	120-00	19.25	19.75	85.25	587.5	0.3	0.35	15.0	175	275.0	275.0	62.5	3.0	275.0
Обед :															
Ассорти из овощей	60	16-32	0.61	0.19	4.61	25.1	0	0	1.0	95	4.6	2.8	2.8	0.12	28.2
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	210 (200/10)	24-95	6.04	5.6	12.67	142.3	0.04	0.05	1.05	50	30.38	16.49	9.45	0.3	78.3
Плов с мясом	180	123-74	14.22	20.56	15.63	288.9	0.18	0.32	2.25	20	96.52	173.71	16.34	0.18	124.69
Компот из смеси сухофруктов	200	8-22	0.68	0	30.22	116.5	0	0.11	3.17	20	105.0	0	14.21	0.5	151.0
Хлеб пшеничный йодированный	55	8-71	2.8	0.8	45.36	145.7	0.1	0.01	0	10	32.0	156.0	30.6	2.4	1.56
Хлеб ржано-пшеничный	56	8-06	2.6	0.5	7.32	104.0	0.1	0	13.53	50	116.5	36.0	14.1	0.7	1.25
Расчётная цена :	761	190-00	26.95	27.65	115.81	822.5	0.42	0.49	21.0	245	385.0	385.0	87.5	4.2	385.0
Полдник :															
Сок	200	37-80	0	0	11.8	92.0	0	0	1.8	0	16.0	14.0	10.0	0.2	79.6
Рулет с сыром	60	27-76	7.3	7.9	12.7	91.0	0.08	0.12	1.58	70	78.79	80.82	10.62	0.8	9.8
Яблоко	130	54-44	0.4	0	9.0	52.0	0.04	0.02	2.62	0	15.21	15.18	4.38	0.2	20.6
Итого:	390	120-00	7.7	7.9	33.5	235.0	0.12	0.14	6.0	70	110.0	110.0	25.0	1.2	110.0
Всего :															
			53.9	55.3	234.5	1645.0	0.84	0.98	42.0	490	770.0	770.0	175.0	8.4	770.0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю:
Директор ЗАО «Контакт»



Фактическое меню на 02 сентября 2025 г.
По основному меню 1 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Каша манная на молоке с маслом	230	45-00	10,04	15,06	30,41	310,16	0,23	0,23	2,56	160	109,4	112,87	18,6	1,35	165,4
Сыр порциями	20	29-37	5,04	3,7	0	42,0	0	0,01	0,18	13	144,15	0	7,5	0,07	17,4
Кондитерские изделия	30	29-88	3,86	3,28	3,98	88,0	0,02	0,15	0	40	0	13,0	6,94	0,2	78,67
Чай с сахаром, с лимоном	210 (200/10)	9-88	0,2	0	16,0	65,0	0	0	14,76	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	60	9-50	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87
Расчётная цена:	550	123-63	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
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 (250/10)	21-84	7,0	7,0	13,32	151,9	0,04	0,05	1,3	50	30,53	16,49	12,81	0,37	88,3
Плов с мясом	200	123-87	15,54	23,17	16,85	311,76	0,21	0,39	2,345	28	103,99	180,47	16,76	0,61	147,95
Компот из смеси сухофруктов	200	8-22	0,68	0	30,22	116,5	0	0,11	3,17	20	105,0	0	14,21	0,5	151,0
Хлеб пшеничный йодированный	70	11-09	3,36	0,96	55,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87
Хлеб ржано-пшеничный	84	12-10	3,9	0,75	10,98	156,0	0,14	0	16,44	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	914	195-90	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		190-00													
Полдник :															
Сок	200	37-80	0	0	11,8	92,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	79,6
Рулет с сыром	70	32-11	8,6	9,2	17,5	128,0	0,1	0,14	2,58	90	88,79	90,82	15,62	1,4	19,8
Яблоко	120	50-09	0,4	0	9,0	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	20,6
Итого:	390	120-00	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
Всего :			63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю:
Директор ЗАО «Контакт»



Фактическое меню на 03 сентября 2025 г.

По основному меню 3 день

Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32

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
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	16-30	0,9	3,1	4,0	51,0	0,01	0,02	2,61	0	30,17	28,58	7,6	0,02	45,65
Суп картоф. с бобовыми, с птицей	205	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	131-70	12,9	16,0	11,47	255,8	0,1	0,34	1,57	90	135,63	89,75	13,69	0,78	81,74
Компот из изюма	200	9-11	0	0	24,89	90,0	0	0	1,8	0	26	14,0	10,0	0,1	202,0
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 :

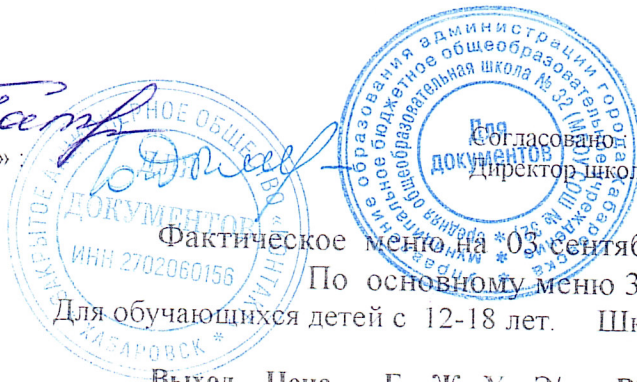
Кисломолочная пищевая продукция	180	33-95	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,712	41,0
Ватрушка с творогом	50	21-24	4,0	5,4	18,2	85,0	0,02	0,02	1,98	70	6,88	8,82	14,79	0,288	30,1
Груша	130	64-81	0,4	0	11,8	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
Итого:	360	120-00	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110,0
Всего :			54,95	58,05	234,5	1645,0	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждено:
Директор ЗАО «Контакт»:

Согласовано:
Директор школы:



Фактическое меню на 03 сентября 2025 г.

По основному меню 3 день

Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

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
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	56.9
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	18-01	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)	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
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	9-11	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	198-48	31.5	32.2	131.05	951.0	0.49	0.55	26.48	315	420.0	420.0	105.0	7.3	420.0
Итого:		190-00													

Полдник :

Кисломолочная пищевая продукция	200	37-90	3.3	2.5	3.5	98.0	0.06	0.11	1.4	0	87.91	86.0	5.83	0.71	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	50-20	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 04 сентября 2025 г.
По основному меню 4 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	K
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рег. экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	190	49-25	2.17	7.27	24.55	232.3	0.16	0.262	14.17	102	49.5	61.0	12.36	0.22	108.17
Сыр порциями	15	22-72	3.78	2.78	0	31.5	0	0	0.18	13	108.0	0	5.6	0.07	13.0
Яйцо варёное	1 шт. (50)	16-20	7.0	6.4	0.4	88.0	0.02	0.008	0	40	25.1	13.0	6.94	0.22	78.67
Какао с молоком	200	24-70	3.5	2.5	21.0	90.0	0.02	0.07	0.65	10	60.4	45.0	7.0	0.09	73.6
Хлеб пшеничный йодированный	45	7-13	2.8	0.8	37.8	145.7	0.1	0.01	0	10	32.0	156.0	30.6	2.4	1.56
Расчётная цена:	500	120-00	19.25	19.75	83.75	587.5	0.3	0.35	15.0	175	275.0	275.0	62.5	3.0	275.0

Обед :

Салат «Витаминный»	60	14-07	1.0	2.42	5.34	61.0	0.02	0.02	2.74	0	0.9	13.04	2.99	0.07	19.45
Суп картофельный с мясными фрикадельками	210 (200/10)	26-35	4.53	5.46	10.94	104.39	0.02	0.2	1.39	58	53.8	73.11	2.15	0.35	20.42
Печень тушёная с соусом томатным с овощами	90	104-05	13.15	14.92	16.51	191.61	0.08	0.165	6.17	67	57.85	27.0	2.0	0.27	27.25
Макаронные изделия отварные	150	17-21	3.75	3.75	20.67	170.4	0.12	0.095	0	70	7.71	69.35	20.3	0.77	115.43
Компот из кураги	200	13-70	0.16	0	21.6	87.0	0	0	3.24	0	133.6	24.9	21.0	0.7	200.1
Хлеб пшеничный йодированный	45	7-13	2.8	0.8	37.8	145.7	0.1	0.01	0	10	32.0	156.0	30.6	1.62	1.56
Хлеб ржано-пшеничный	52	7-49	1.56	0.3	4.39	62.4	0.08	0	7.46	40	99.14	21.6	8.46	0.42	0.75
Расчётная цена :	807	190-00	26.95	27.65	117.25	822.5	0.42	0.49	21.0	245	385.0	385.0	87.5	4.2	385.0

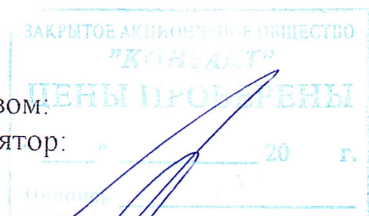
Полдник :

Сок	200	37-80	0	0	11.8	92.0	0	0	1.8	0	16.0	14.0	10.0	0.2	79.6
Пирожок печёный из фарша свежей капусты	60	18-97	7.3	7.9	12.7	91.0	0.08	0.12	1.58	70	78.79	80.82	10.62	0.8	9.8
Яблоко	130	63-23	0.4	0	9.0	52.0	0.04	0.02	2.62	0	15.21	15.18	4.38	0.2	20.6
Итого:	390	120-00	7.7	7.9	33.5	235.0	0.12	0.14	6.0	70	110.0	110.0	25.0	1.2	110.0

Всего :

53.9 55.3 234.5 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 04 сентября 2025 г.
По основному меню 4 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет Школа № 32

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
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	225	49-88	4.86	10.36	28.99	295.66	0.21	0.312	16.67	152	68,1	77,66	19,74	1,24	132,86
Сыр порциями	15	22-72	3.78	2.78	0	31.5	0	0	0,18	13	108,0	0	5,6	0,07	13,0
Яйцо варёное	1 шт. (50)	16-20	7.0	6.4	0.4	88,0	0.02	0,008	0	40	25,1	13,0	6,94	0,22	78,67
Какао с молоком	200	24-70	3.5	2.5	21.0	90,0	0.02	0.07	0.65	10	60,4	45,0	7.0	0,09	73,6
Хлеб пшеничный йодированный	60	9-50	3.36	0.96	45.36	174.84	0.1	0.01	0	10	38.4	164.34	35.72	2.88	1.87
Расчётная цена:	550	123-00	22.5	23.0	95.75	680.0	0.35	0.4	17.5	225	300,0	300,0	75.0	4.5	300,0
Итого:		120-00													

Обед:

Салат «Витаминный»	100	17-60	1.1	3.42	8.9	70.0	0.02	0.02	2.74	0	1.0	17.1	4.98	0.12	29.09
Суп картоф. с мясными фрикад.	260 (250/10)	27-41	5.41	7.32	13.75	106.2	0.02	0.2	1.95	60	64.8	75.13	4.23	0.44	20.5
Печень тушёная с соусом томатным с овощами	100	105-02	13.73	15.31	17.02	197.0	0.08	0.17	8.49	90	57.85	27.62	4.86	0.83	49.12
Макаронные изделия отварные	190	17-90	4.4	4.6	24.0	190.1	0.14	0.16	0	85	9.25	72.45	21.0	0.9	118.0
Компот из кураги	200	13-70	0.16	0	21.6	87.0	0	0	3.24	0	133.6	24.9	21.0	0.7	200.1
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	2.8	0.8	37.8	145.7	0.1	0.01	0	10	32.0	156.0	30.6	2.4	1.56
Хлеб ржано-пшеничный	80	11-52	3.9	0.75	10.98	156.0	0.13	0	8.08	70	121.5	46.8	18.33	0.91	1.63
Расчётная цена:	980	201-07	31.5	32.2	134.05	952.0	0.49	0.56	24.5	315	420.0	420.0	105.0	6.3	420.0
Итого:		190-00													

Полдник:

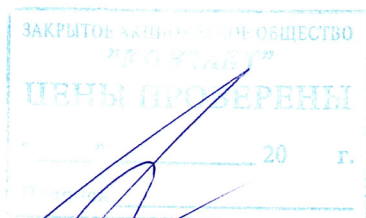
Сок	200	37-80	0	0	11.8	92.0	0	0	1.8	0	16.0	14.0	10.0	0.2	79.6
Пирожок печёный из фарша свежей капусты	70	23-68	8.6	9.2	17.5	128.0	0.1	0.14	2.58	90	88.79	90.82	15.62	1.4	19.8
Яблоко	120	58-52	0.4	0	9.0	52.0	0.04	0.02	2.62	0	15.21	15.18	4.38	0.2	20.6
Итого:	390	120-00	9.0	9.2	38.3	272.0	0.14	0.16	7.0	90	120.0	120.0	30.0	1.8	120.0

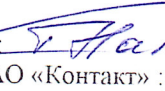
Всего:

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»:



Фактическое меню на 05 сентября 2025 г.
По основному меню 5 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32

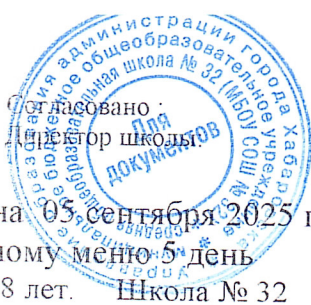
Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет. экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	K мг
Запеканка из творога с рисом	200	88-35	16,97	19,11	13,01	315,02	0,22	0,26	12,4	158	234,77	117,16	31,62	0,15	196,05
Соус шоколадный	60	21-86	0	0	24,5	90,92	0	0	1,2	9	6,58	7,65	1,16	0,93	41,04
Чай с сахаром	200	3-14	0,2	0	16,0	65,0	0	0,08	1,4	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	42	6-65	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0	8	25,6	140,4	24,48	1,92	1,25
Расчётная цена:	502	120-00	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15,0	175	275,0	275,0	62,5	3,0	275,0
Обед :															
Салат «Пёстрый»	60	16-57	0,72	3,1	7,19	59,0	0,02	0,01	0,93	90	1,12	10,86	0,02	0,08	0,1
Борщ с карт., капуст. со сметаной	200	25-48	5,89	9,0	21,1	166,5	0,06	0,148	4,25	20	63,78	36,26	8,51	0,06	138,38
Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	90	57-81	10,63	10,23	5,88	95,25	0,01	0,17	0,33	48	110,2	123,54	18,15	0,18	116,798
Картофельное пюре	150	34-78	3,75	3,86	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	40-80	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Пирожок печёный с творогом	50	15-13	4,0	5,4	21,0	110,7	0,05	0,03	0,67	30	12,21	19,9	0,61	0,2	38,73
Банан	130	64-07	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,4	0,3	25,67
Итого:	380	120-00	7,7	7,9	33,5	235,0	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110,0
Всего :			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 05 сентября 2025 г.
По основному меню 5-день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

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	мг	мг	мг	мг	мг
Залеканка из творога с рисом	230	89-03	19,5	22,2	15,97	352,0	0,25	0,31	13,5	205	250,68	126,56	37,81	0,28	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	124-78	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		120-00													

Обед :

Салат «Пёстрый»	100	26-74	0,9	3,5	8,45	79,0	0,03	0,01	1,08	110	1,4	13,58	0,025	0,1	0,13
Борщ с карт., капуст. со сметаной	250	25-82	6,56	11,05	27,38	187,42	0,06	0,18	4,63	25	67,73	44,08	10,645	0,08	155,65
Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	100	58-55	12,28	11,31	6,76	105,25	0,01	0,18	0,36	63	115,91	130,0	26,31	0,22	124,47
Картофельное пюре	180	35-61	4,5	4,63	23,32	159,49	0,15	0,18	0,19	30	44,23	0	0	0,34	56,4
Сок	200	20-88	0	0	11,8	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,89	79,6
Хлеб пшеничный йодированный	65	10-30	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87
Хлеб ржано-пшеничный	84	12-10	3,9	0,75	10,98	156,0	0,14	0	16,44	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	979	190-00	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		190-00													

Полдник :

Молоко (кипячённое)	200	40-80	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Пирожок печёный с творогом	75	21-53	5,3	6,7	25,8	147,7	0,07	0,05	1,67	50	22,21	29,9	5,61	0,8	48,73
Банан	120	57-67	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,4	0,3	25,67
Итого:	395	120-00	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0

Всего :

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

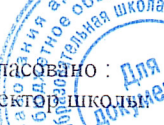
Зав. пр-вом:

Калькулятор:



Утверждаю: 
 Директор ЗАО «Контакт»



Согласовано: 
 Директор школы



Фактическое меню на 06 сентября 2025 г.
 По основному меню 6 день
 Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

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 суг	мг	мг	мг	мг	мг
Вареники с картофелем, отварные с маслом из п/ф пром. пр-ва	250	57-60	11.82	15.72	34.85	389.8	0.23	0.32	3.93	183	97.9	97.0	31.51	1.71	201.58
Сыр порциями	15	22-72	3.78	2.78	0	31.5	0	0	0.18	13	108.0	0	5.6	0.07	13.0
Горошек зелёный /припущенный/	45	23-85	0.6	1.2	2.1	23.0	0	0	12.74	9	1.7	2.0	0.29	0.23	10.26
Какао с молоком	200	16-58	3.5	2.5	21.0	90.0	0.02	0.07	0.65	10	60.4	45.0	7.0	0.09	73.6
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	2.8	0.8	37.8	145.7	0.1	0.01	0	10	32.0	156.0	30.6	2.4	1.56
Расчётная цена:	560	128-67	22.5	23.0	95.75	680.0	0.35	0.4	17.5	225	300.0	300.0	75.0	4.5	300.0
Итого:		120-00													

Обед :

Салат «Свёколка»	100	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	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
	(250/10)														
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													

Полдник :

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	46-56	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	33-69	0.4	0	5.0	52.0	0.04	0.02	2.62	0	15.21	15.18	4.38	0.2	38.9
Итого:	435	120-00	9.0	9.2	38.3	272.0	0.14	0.16	7.0	90	120.0	120.0	30.0	1.8	120.0

Всего :

63.0 64.4 268.1 1904.0 0.98 1.12 49.0 630 840.0 840.0 210.0 12.6 840.0



Зав. пр-вом:

Калькулятор: