

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы :

Фактическое меню на 03 ноября 2025 г.
По основному меню 6 дней
Для обучающихся детей с 7-11 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	мг	мг	мг	мг	мг
Каша молочная «Дружба» с маслом	200	55-81	9,59	11,49	29,55	293,58	0,17	0,25	2,0	106	137,95	115,21	25,34	1,66	144,4
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
Кондитерское изделие	54	27-65	4,0	5,0	10,0	90,0	0,05	0	0	40	0	14,0	7,0	0,2	80,0
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	8-28	0,2	0	16,0	65,0	0	0	12,82	10	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	35	5-54	1,68	0,48	28,2	107,42	0,08	0,01	0	6	21,0	136,0	19,32	1,07	0,94
Расчётная цена:	511	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 :

Ассорти из овощей	60	18-34	0,61	0,19	4,61	25,1	0	0	4,16	140	1,4	13,58	0,025	0,035	0,13
Суп картофельный с гречневой крупой, с мясом	206 (200/6)	28-81	5,31	6,43	10,33	120,01	0,11	0,13	0,04	45	100,03	127,52	21,775	0,365	146,62
Пельмени мясные отв. с маслом	160	89-07	15,47	19,73	39,59	340,69	0,11	0,35	0,03	0	1,47	27,0	0	0	35,34
Сок	200	37-80	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	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 :	732	190-00	26,95	27,65	121,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,5	4,2	385,0

Полдник :

Напиток шоколадный	200	35-04	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,11	1,4	0	87,94	98,0	5,83	0,22	41,0
Пирожок печеный с начинкой из печени с луком	75	48-81	4,0	5,4	21,0	85,0	0,04	0,01	0,4	60	4,16	2,0	3,17	0,1	38,0
Яблоко	130	36-15	0,4	0	9,0	52,0	0,02	0,02	4,6	10	17,9	10,0	16,0	0,88	31,0
Итого:	405	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	238,5	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 03 ноября 2025 г.
По основному меню 7 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет Школа № 32

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	K
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша молочная «Дружба» с маслом	230	57-38	11,72	14,42	31,95	350,23	0,2	0,39	4,5	152	151,95	120,21	26,56	1,83	168,78
Сыр порциями	15	22-72	3,78	2,78	0	29,07	0	0	0,18	13	108,0	0	5,6	0,07	13,0
Кондитерское изделие	58	23-70	4,0	5,0	10,0	90,0	0,05	0	0	40	0	14,0	7,0	0,2	80,0
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	8-28	0,2	0	16,0	65,0	0	0	12,82	10	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:	560	120-00	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 :

Ассорти из овощей	100	19-56	1,0	0,32	7,61	41,0	0	0	4,75	185	1,85	13,58	0,03	0,04	0,13
Суп картофельный с гречневой крупой с мясом	256 (250/6)	32-00	6,4	8,05	13,91	148,39	0,11	0,13	0,04	45	114,72	127,52	32,07	1,37	146,62
Пельмени мясные отв. с маслом	200	97-54	17,24	22,28	42,15	372,91	0,14	0,42	0,03	0	1,5	44,0	0	0	69,71
Сок	200	20-88	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	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 :	890	190-00	31,5	32,2	134,05	951,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		190-00													

Полдник :

Йогурт	200	40-05	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,11	1,4	0	87,94	98,0	5,83	0,22	41,0
Пирожок печеный с начинкой из печени с луком	110	45-12	5,3	6,7	25,8	122,0	0,06	0,03	1,4	80	14,16	12,0	8,17	0,7	48,0
Яблоко	120	34-83	0,4	0	9,0	52,0	0,02	0,02	4,2	10	17,9	10,0	16,0	0,88	31,0
Итого:	430	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 05 ноября 2025 г.
По основному меню 1 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	K
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша манная на молоке с маслом	200	41-09	7,35	11,97	27,47	246,8	0,18	0,18	2,0	112	90,8	96,21	12,22	0,33	140,71
Сыр порциями	20	29-37	5,04	3,7	0	42,0	0	0,01	0,18	13	144,15	0	7,5	0,07	17,4
Кондитерские изделия	30	33-34	3,86	3,28	3,98	88,0	0,02	0,15	0	40	0	13	6,94	0,2	78,67
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	8-28	0,2	0	16,0	65,0	0	0	12,82	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Расчётная цена:	507	120-00	19,25	19,75	85,25	587,5	0,3	0,35	15,0	175	275,0	275,0	62,5	3,0	275,0

Обед :

Ассорти из овощей	60	17-91	0,61	0,19	4,61	25,1	0	0	1,0	95	4,6	2,8	2,8	0,12	28,2
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	210 (200/10)	25-65	6,04	5,6	12,67	142,3	0,04	0,05	1,05	50	30,38	16,49	9,45	0,3	78,3
Плов с мясом	180	121-45	14,22	20,56	15,63	288,9	0,18	0,32	2,25	20	96,52	173,71	16,34	0,18	124,69
Компот из смеси сухофруктов	200	8-22	0,68	0	30,22	116,5	0	0,11	3,17	20	105,0	0	14,21	0,5	151,0
Хлеб пшеничный йодированный	55	8-71	2,8	0,8	45,36	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	56	8-06	2,6	0,5	7,32	104,0	0,1	0	13,53	50	116,5	36,0	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена :	761	190-00	26,95	27,65	115,81	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,5	4,2	385,0

Полдник :

Сок	200	37-80	0	0	11,8	92,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	79,6
Рулет с сыром	60	27-81	7,3	7,9	12,7	91,0	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,8	9,8
Яблоко	130	54-39	0,4	0	9,0	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	20,6
Итого:	390	120-00	7,7	7,9	33,5	235,0	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110,0

Всего :

53,9 55,3 234,5 1645,0 0,84 0,98 42,0 490 770,0 770,0 175,0 8,4 770,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 05 ноября 2025 г.
По основному меню 1 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	K
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша манная на молоке с маслом	230	42-32	10,04	15,06	30,41	310,16	0,23	0,23	2,56	160	109,4	112,87	18,6	1,35	165,4
Сыр порциями	20	29-37	5,04	3,7	0	42,0	0	0,01	0,18	13	144,15	0	7,5	0,07	17,4
Кондитерские изделия	30	29-88	3,86	3,28	3,98	88,0	0,02	0,15	0	40	0	13,0	6,94	0,2	78,67
Чай с сахаром, с лимоном	210 (200/10)	10-49	0,2	0	16,0	65,0	0	0	14,76	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	60	9-50	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87
Расчётная цена:	550	121-56	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		120-00													

Обед :

Ассорти из овощей	100	18-40	1,02	0,32	7,32	41,0	0	0	1,245	130	5,75	4,7	3,2	0,15	29,0
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	260 (250/10)	22-62	7,0	7,0	13,32	151,9	0,04	0,05	1,3	50	30,53	16,49	12,81	0,37	88,3
Плов с мясом	200	121-81	15,54	23,17	16,85	311,76	0,21	0,39	2,345	28	103,99	180,47	16,76	0,61	147,95
Компот из смеси сухофруктов	200	8-22	0,68	0	30,22	116,5	0	0,11	3,17	20	105,0	0	14,21	0,5	151,0
Хлеб пшеничный йодированный	70	11-09	3,36	0,96	55,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87
Хлеб ржано-пшеничный	84	12-10	3,9	0,75	10,98	156,0	0,14	0	16,44	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	914	194-24	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		190-00													

Полдник :

Сок	200	37-80	0	0	11,8	92,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	79,6
Рулет с сыром	70	32-18	8,6	9,2	17,5	128,0	0,1	0,14	2,58	90	88,79	90,82	15,62	1,4	19,8
Яблоко	120	50-02	0,4	0	9,0	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	20,6
Итого:	390	120-00	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0

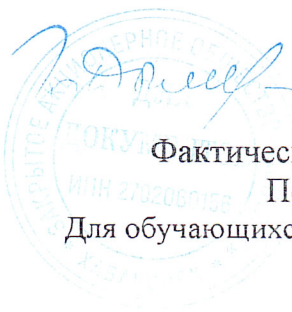
Всего : 63,0 64,4 268,1 1904,0 0,98 1,12 49,0 630 840,0 840,0 210,0 12,6 840,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 06 ноября 2023 г.
По основному меню 7 дней
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	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Котлета «Домашняя»	90	87-20	11,85	14,35	6,58	168,7	0,02	0,18	0,24	85	226,04	28,21	1,96	0,07	100,05
Макаронные изделия отварные	170	13-20	4,4	4,6	23,37	186,1	0,18	0,16	0	80	8,91	81,0	20,7	0,81	117,0
Чай с шиповником	200	11-68	0,2	0	16,0	87,0	0	0	14,76	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:	510	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	6,9	13,04	2,99	0,07	19,49
Щи из свежей капусты с птицей, со сметаной	205 (200/5)	29-96	7,79	6,36	19,28	145,35	0,11	0,23	0,18	120	15,35	85,78	4,6	0,19	69,46
Рыба запеченная по-гречески	100	89-45	10,08	9,79	5,79	127,55	0,08	0,12	0,88	65	129,8	16,2	17,15	0,61	91,24
Рис отварной	150	26-48	2,68	7,78	16,83	148,9	0,01	0,11	1,87	0	58,45	63,98	8,06	0,13	0
Компот из изюма	200	11-18	0	0	24,89	90,0	0	0	1,8	0	26,0	14,0	10,0	0,1	202,0
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	56	8-06	2,6	0,5	7,32	104,0	0,1	0	13,53	50	116,5	36,0	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена :	821	190-00	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,5	4,2	385,0
Полдник :															
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	0,19	41,0
Ватрушка с сыром	50	27-93	4,0	5,4	21,0	85,0	0,04	0,02	0,2	60	5,7	14,0	6,17	0,6	38,0
Банан	130	54-36	0,4	0	9,0	52,0	0,02	0,02	4,4	10	16,39	10,0	13,0	0,41	31,0
Итого:	360	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	8,68	770,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:



Фактическое меню на 06 ноября 2025 г.
По основному меню 8 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	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Котлета «Домашняя»	100	88-37	14,22	15,0	14,02	200,3	0,03	0,23	0,74	105	250,65	28,63	5,48	1,19	123,05
Макаронные изделия отварные	200	13-67	5,28	7,2	27,93	247,0	0,22	0,16	0	110	9,3	105,58	29,68	0,91	119,0
Чай с шиповником	200	11-68	0,2	0	16,0	87,0	0	0	14,76	0	8,05	9,79	9,24	0	56,39
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-92	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Расчётная цена:	550	121-64	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	15,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		120-00													
Обед :															
Салат «Витаминный»	100	17-60	1,6	4,0	8,9	81,7	0,02	0,02	3,8	0	7,4	13,04	4,98	0,53	34,11
Щи из свежей капусты с птицей, со сметаной	255 (250/5)	27-03	9,34	7,94	20,93	161,2	0,14	0,24	0,72	163	16,87	86,78	5,35	0,23	88,9
Рыба запечённая по-гречески	100	89-45	10,08	9,79	5,79	127,55	0,08	0,12	0,88	65	129,8	16,2	17,15	0,61	91,24
Рис отварной	180	27-23	3,22	8,76	17,2	160,71	0,01	0,17	2,86	0	65,2	71,64	9,5	0,16	0
Компот из изюма	200	11-18	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	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	194-09	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	26,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		190-00													
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	0,19	41,0
Ватрушка с сыром	75	37-96	5,3	6,7	25,8	122,0	0,06	0,04	1,2	80	15,7	24,0	11,17	1,2	48,0
Банан	120	44-33	0,4	0	9,0	52,0	0,02	0,02	4,4	10	16,39	10,0	13,0	0,41	31,0
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:

Official blue rectangular stamp of the Administration of the City of Kharkov, Department for Educational Institutions, School No. 32. The stamp includes the text 'Администрация города Харьков', 'Управление образовательных учреждений', 'Школа № 32', and 'ВЕРЯМ'.

Утверждаю :
Директор ЗАО «Контакт» :

Согласовано :
Директор школы:

Фактическое меню на 07 ноября 2025 г.
По основному меню 8 день
Для обучающихся детей с 7-11 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 сут	мг	мг	мг	мг	мг
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
150	55-52	14,07	16,77	41,57	337,08	0,16	0,242	0,78	169	160,29	92,21	33,05	1,41	196,4
207 (200/7)	8-28	0,2	0	16,0	65,0	0	0	12,82	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
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	0,94
587	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
	120-00													

Обед :

Огурцы солёные /порциями/ с растительным маслом

60	31-80	1,0	2,42	5,34	61,0	0,02	0,02	0,4	0	6,9	13,04	2,99	0,07	19,49
----	-------	-----	------	------	------	------	------	-----	---	-----	-------	------	------	-------

Суп «Харчо» с мясом

206 (200/6)	28-78	5,53	8,4	14,1	130,39	0,02	0,31	3,731	58	47,8	73,11	4,15	0,35	20,42
----------------	-------	------	-----	------	--------	------	------	-------	----	------	-------	------	------	-------

Птица тушёная с картофелем

170	105-22	14,34	15,53	22,47	264,91	0,18	0,15	0,17	107	76,8	106,85	21,45	0,18	191,28
-----	--------	-------	-------	-------	--------	------	------	------	-----	------	--------	-------	------	--------

Компот из смеси сухофруктов

200	8-22	0,68	0	30,22	116,5	0	0	3,17	20	105,0	0	14,21	0,5	151,0
-----	------	------	---	-------	-------	---	---	------	----	-------	---	-------	-----	-------

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

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 :

742	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	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	89,4
-----	-------	---	---	------	------	---	---	-----	---	------	------	------	-----	------

Рулет с творогом

60	25-07	7,3	7,9	12,7	118,7	0,1	0,12	0,02	60	57,61	52,0	2,0	0,59	4,95
----	-------	-----	-----	------	-------	-----	------	------	----	-------	------	-----	------	------

Груша

130	57-13	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,0	13,0	0,41	15,65
-----	-------	-----	---	-----	------	------	------	------	----	-------	------	------	------	-------

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 07 ноября 2025 г.
По основному меню 9 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32



Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	K
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Йогурт	200	49-50	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,712	41,0
Омлет натуральный	200	64-26	16,92	19,86	46,01	400,44	0,19	0,29	1,28	217	178,44	99,41	39,45	1,87	221,09
Чай с сахаром с лимоном	210 (200/10)	10-49	0,2	0	16,0	65,0	0	0	14,82	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	40	6-34	2,08	0,64	30,24	116,56	0,1	0,01	0	8	25,6	104,8	24,48	1,92	1,25
Расчётная цена:	650	130-59	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 «Дружба»	100	22-29	1,0	2,5	5,5	71,59	0,03	0,02	0,52	0	6,9	13,04	2,99	0,22	22,49
Суп «Харчо» с мясом	256 (250/6)	31-25	6,91	10,5	15,39	142,9	0,03	0,37	4,17	80	50,0	79,9	5,5	0,54	26,06
Птица тушёная с картофелем	200	106-04	15,65	17,49	26,6	290,17	0,19	0,16	0,2	128	83,37	108,72	24,28	0,37	216,7
Компот из смеси сухофруктов	200	8-22	0,68	0	30,22	116,5	0	0	3,17	20	105,0	0	14,21	0,5	151,0
Хлеб пшеничный йодированный	70	11-09	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 :	910	190-99	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	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	89,4
Рулет с творогом	70	30-01	8,6	9,2	17,5	155,7	0,12	0,14	1,02	80	67,61	62,0	7,0	1,19	14,95
Груша	120	52-19	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,0	13,0	0,41	15,65
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 08 ноября 2025 г.
По основному меню 12 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 сут	мг	мг	мг	мг	мг
100	82-11	14,54	15,0	14,07	200,16	0,07	0,23	0,47	113	168,55	39,87	13,04	0,45	152,47
180	22-21	4,4	7,04	20,32	240,0	0,18	0,16	2,27	90	85,0	86,0	20,0	0,8	109,0
210 (200/10)	10-49	0,2	0	16,0	65,0	0	0	14,76	10	8,05	9,79	5,24	0	36,66
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
550	124-31	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,13	300,0

Итого : 120-00

Обед :

Салат «Морковный»	100	19-50	0,2	5,13	6,74	79,0	0	0	1,25	122	5,75	4,6	3,85	0,3	37,0
Суп картофельный с клёцками	250	14-19	6,86	9,63	20,7	180,5	0,02	0,25	1,5	0	55,9	91,7	7,18	0,85	20,64
Капуста тушёная с мясом	200	124-46	17,74	15,89	34,83	300,8	0,23	0,3	3,51	108	174,02	99,7	32,07	0,96	156,92
Напиток из шиповника	200	11-83	0	0	23,0	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	202,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	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 :	884	190-00	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,5	420,0

Итого : 190-00

Полдник :

Кисломолочный продукт	200	40-05	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,71	41,0
Кондитерское изделие	38	17-78	5,3	6,7	25,8	122,0	0,06	0,04	1,42	80,0	15,7	20,0	11,17	0,68	63,35
Апельсин	130	62-17	0,4	0	9,0	52,0	0,02	0,02	4,18	10	16,39	14,0	13,0	0,41	15,65
Итого:	368	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 12,43 840,0

Зав. пр-вом:
Калькулятор:

