

Согласовано:  
Директор МБОУ "Гимназия № 46"  
Софронов А.Л.

Утверждаю:  
Директор ООО "Кулинар-плюс"  
Бенда Л.М.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
школа № 43 МЕНЮ на 19 Октября 2026 г.

| Наименование                                | Цена<br>руб.коп. | Выход,<br>гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энерг.<br>цен-ть,<br>кКал. |
|---------------------------------------------|------------------|---------------|-------|-------|----------|----------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл</b>                       |                  |               |       |       |          |                            |
| Масло сливочное                             | 14-54            | 20            | 0.10  | 14.50 | 0.16     | 132                        |
| Каша молочная пшеничная с маслом            | 23-65            | 245/11        | 10.58 | 11.77 | 54.19    | 367                        |
| Чай охлажденный с плодовым соком            | 5-98             | 200           | 0.34  | 0.02  | 22.53    | 95                         |
| Хлеб пшеничный                              | 4-83             | 50            | 3.95  | 0.50  | 24.00    | 117                        |
| Итого                                       | 49-00            |               | 14.97 | 26.79 | 100.88   | 711                        |
| <b>Завтрак 5-11 кл</b>                      |                  |               |       |       |          |                            |
| Масло сливочное                             | 16-80            | 20            | 0.10  | 14.50 | 0.16     | 132                        |
| Каша молочная пшеничная с маслом            | 32-42            | 285/18        | 12.31 | 13.69 | 63.04    | 426                        |
| Чай охлажденный с плодовым соком            | 5-98             | 200           | 0.34  | 0.02  | 22.53    | 95                         |
| Хлеб пшеничный                              | 5-80             | 60            | 4.74  | 0.60  | 28.80    | 140                        |
| Итого                                       | 61-00            |               | 17.49 | 28.81 | 114.53   | 793                        |
| <b>Обед 1-4 кл</b>                          |                  |               |       |       |          |                            |
| Салат из сырых овощей                       | 7-97             | 60            | 0.66  | 3.62  | 2.26     | 44                         |
| Суп картофельный с горохом с мясом<br>птицы | 20-08            | 10/250        | 6.73  | 9.70  | 10.40    | 163                        |
| Гуляш из птицы                              | 57-70            | 50/50         | 12.30 | 3.40  | 5.20     | 100                        |
| Рис отварной                                | 13-08            | 150           | 3.60  | 6.00  | 36.70    | 228                        |
| Напиток апельсиновый                        | 6-85             | 200           | 0.20  | 0.04  | 25.73    | 100                        |
| Хлеб ржаной                                 | 4-32             | 60/2 кус      | 2.82  | 0.60  | 24.60    | 126                        |
| Итого                                       | 110-00           |               | 26.31 | 23.36 | 104.89   | 761                        |
| <b>Обед 5-11 кл</b>                         |                  |               |       |       |          |                            |
| Салат из сырых овощей                       | 13-28            | 100           | 1.10  | 6.03  | 3.77     | 74                         |
| Суп картофельный с горохом с мясом<br>птицы | 20-71            | 10,5/250      | 6.73  | 9.70  | 10.40    | 163                        |
| Гуляш из птицы                              | 61-16            | 53/53         | 13.04 | 3.60  | 5.51     | 106                        |
| Рис отварной                                | 15-68            | 180           | 4.32  | 7.20  | 44.10    | 274                        |
| Напиток апельсиновый                        | 6-85             | 200           | 0.20  | 0.04  | 25.73    | 100                        |
| Хлеб ржаной                                 | 4-32             | 60/2 кус      | 2.82  | 0.60  | 24.60    | 126                        |
| Итого                                       | 122-00           |               | 28.21 | 27.17 | 114.11   | 843                        |
| <b>Полдник (14-00)</b>                      |                  |               |       |       |          |                            |
| Булочка Российская                          | 8-56             | 60            | 4.30  | 5.10  | 36.40    | 209                        |
| Сок фруктовый 200гр                         | 25-20            | 200           | 1.40  | 0.20  | 26.40    | 120                        |
| Апельсины                                   | 16-24            | 80            | 0.72  |       | 6.48     | 30                         |
| Итого                                       | 50-00            |               | 6.42  | 5.30  | 69.28    | 359                        |

Зав производством

Васильева И.С.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.

