

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Директор

Дейкина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 24.11.2023 года (День)



N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe

**Второй завтрак**

313	БУЛКА ДОРОЖНАЯ (120)	120	7,18	8,84	18,23	71,77	486,54	0,15	0,07		83,20	23,10	81,81	13,70	1,12
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
<b>Итого по подменю:</b>		<b>43,06</b>	<b>8,71</b>	<b>8,93</b>	<b>18,24</b>	<b>87,11</b>	<b>548,35</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>4,00</b>	<b>83,20</b>	<b>27,61</b>	<b>84,05</b>	<b>14,93</b>	<b>1,23</b>

**Обед**

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	4,50	18,66	8,46	45,04	330,92	0,74	0,15		32,20	106,41	301,31	97,21	6,19
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
<b>Итого по подменю:</b>		<b>104,77</b>	<b>10,53</b>	<b>44,30</b>	<b>23,21</b>	<b>105,40</b>	<b>807,69</b>	<b>1,02</b>	<b>0,36</b>	<b>25,09</b>	<b>58,39</b>	<b>207,28</b>	<b>670,96</b>	<b>190,66</b>	<b>8,75</b>

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

**"Утверждено"**

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель \_\_\_\_\_ /Непобедимова Н.Л./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор \_\_\_\_\_ /Дёмина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 24.11.2023 года (День )

**Обед**

N п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	4,50	18,66	8,46	45,04	330,92	0,74	0,15		32,20	106,41	301,31	97,21	6,19
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: **102,89** 10,53 44,30 23,21 105,40 807,69 1,02 0,36 25,09 58,39 207,28 670,96 190,66 8,75

Зае. производ. \_\_\_\_\_ /Непобедимова И.В./ Калькулятор \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Д.

Руководитель



Директор

Дейкина Н.И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

МАОУ "СОШ №3" ДЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ

Меню на 24.11.2023 года (День)



Обед

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74	
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	4,50	18,66	8,46	45,04	330,92	0,74	0,15		32,20	106,41	301,31	97,21	6,19	
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05	
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11	
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	

Итого по подменю:

102,89

10,53

44,30

23,21

105,40

807,69

1,02

0,36

25,09

58,39

207,28

670,96

190,66

8,75

Зав. производ.

Непобединова Н.Д.

Непобединова И.В./ Калькулятор

Непобединова Н.Д.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.



Руководитель Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор Демкина Н.И.

Меню на 24.11.2023 года (День )

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe

Обед (День 5, )

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 94,59 8,29 38,54 21,63 82,88 680,33 0,86 0,32 21,09 53,39 187,03 600,87 169,60 7,40

Полдник (День 5, )

315	БУЛКА РОССИЙСКАЯ (120)	120	7,32	8,88	10,13	73,19	419,48	0,14	0,09		60,00	23,24	87,09	13,33	1,22
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 31,10 8,82 8,88 10,13 88,23 479,64 0,14 0,09 60,00 23,75 87,13 13,36 1,27

Зав. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ДЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7.11.11. лет 2 смена обед

Меню на 24.11.2023 года (День 5)

Обед (День 5, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe	
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74	
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23	
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:			91,76	8,29	38,54	21,63	82,88	680,33	0,86	0,32	21,09	53,39	187,03	600,87	169,60	7,40

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель



Непобедимова Н.Л.

Директор

Демкина Н.И.

Меню на 24.11.2023 года (День )



МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				

**Завтрак (День 5,)**

114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 91,49 8,67 39,26 23,37 86,71 714,21 0,82 0,28 0,56 78,39 166,43 570,87 153,10 7,01

**Второй завтрак (День 5,)**

315	БУЛКА РОССИЙСКАЯ (120)	120	7,32	8,88	10,13	73,19	419,48	0,14	0,09		60,00	23,24	87,09	13,33	1,22
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11

Итого по подменю: 34,50 8,85 8,97 10,14 88,53 481,29 0,14 0,09 4,00 60,00 27,75 89,33 14,56 1,33

Зав. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

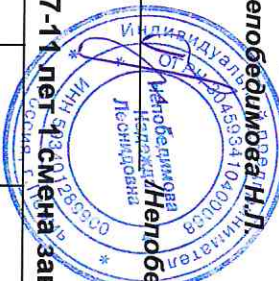
*Непобедимова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Д.

Руководитель

Непобединова Н.Д.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

Девякина Н.И.



МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 24.11.2023 года (День )

Завтрак (День 5, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12			27,20	96,16	252,92	81,55	5,23			
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56		11,19	55,36	275,91	63,12	1,05			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03	0,05			
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,00	2,40	3,00		0,02			
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	0,66			

Итого по подменю:

91,76

8,67

39,26

23,37

86,71

714,21

0,82

0,28

0,56

78,39

166,43

570,87

153,10

7,01

Зае. производ.

*Непобединова Н.Д.*

/Непобединова И.В./

Калькулятор

*Непобединова Н.Д.*