

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дёмина Н.И.

Меню на 04.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

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	Mg	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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		44,02	8,68	8,84	18,23	86,81	546,70	0,15	0,07		83,20	23,61	81,85	13,73	1,17

Обед

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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:		103,81	12,36	16,05	14,74	123,63	691,31	0,26	0,13	22,41	47,20	106,44	182,83	54,59	4,64

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 Дёмина Н.И.

Меню на 04.12.2023 года (День)

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

№ 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	Mg	Fe
Обед (День 1,)															
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
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 10,92 15,59 14,72 109,25 631,81 0,25 0,12 25,91 47,20 82,75 165,82 48,32 3,20

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 04.12.2023 года (День)

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

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	Mg	Fe
Обед (День 1,)															
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
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** 10,92 15,59 14,72 109,25 631,81 0,25 0,12 25,91 47,20 82,75 165,82 48,32 3,20

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

/Дёмина Н.И./

Меню на 04.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена 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	Mg	Fe
Обед (День 1,)															
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 81,64 9,33 11,12 11,27 93,32 519,15 0,18 0,11 22,41 33,00 103,44 145,03 47,59 4,01

Полдник (День 1,)

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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 44,02 8,68 8,84 18,23 86,81 546,70 0,15 0,07 83,20 23,61 81,85 13,73 1,17

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Дёмина Н.И./

Меню на 04.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 лет 2 смена 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	Mg	Fe
Обед (День 1,)															
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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	10,31	12,84	11,43	103,16	566,83	0,21	0,12	22,41	33,00	107,44	158,03	50,39	4,23

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

/Дёмина Н.И./



Меню на 04.12.2023 года (День 1)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена завтрак

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	Mg	Fe
Завтрак (День 1,)															
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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:		81,67	11,01	13,80	8,07	110,12	568,28	0,20	0,06	0,50	32,20	56,70	123,93	27,80	3,37
Второй завтрак (День 1,)															
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		44,02	8,68	8,84	18,23	86,81	546,70	0,15	0,07		83,20	23,61	81,85	13,73	1,17

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н.И./

Меню на 04.12.2023 года (День)

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

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	Mg	Fe
Завтрак (День 1,)															
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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
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

Итого по подменю: 91,76 10,17 12,52 15,13 101,73 593,18 0,18 0,07 0,50 67,20 63,88 117,61 26,32 3,26

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Демина Н.И.



Меню на 05.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

№ 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	Mg	Fe
Второй завтрак															
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:		35,30	8,82	8,88	10,13	88,23	479,64	0,14	0,09		60,00	23,75	87,13	13,36	1,27

Обед

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	4,69	10,37	9,35	46,89	313,16	0,35	0,17		32,20	18,33	246,78	164,00	5,51
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
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:		112,53	12,05	30,56	28,40	120,59	860,08	0,70	0,35	18,28	52,20	88,87	497,34	226,34	9,76

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дёмина Н.И.

Меню на 05.12.2023 года (День)

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

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	Mg	Fe
Обед (День 2,)															
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
219	ГРЕЧА(120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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 10,49 27,08 25,32 104,96 755,94 0,59 0,30 14,28 41,60 82,56 415,23 171,76 7,93

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 05.12.2023 года (День)

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

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	Mg	Fe
Обед (День 2,)															
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
219	ГРЕЧА(120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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 10,49 27,08 25,32 104,96 755,94 0,59 0,30 14,28 41,60 82,56 415,23 171,76 7,93

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 05.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена 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	Mg	Fe
Обед (День 2,)															
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
196	ГРЕЧА(100)	100	2,63	5,82	5,23	26,30	175,56	0,20	0,10		18,00	17,64	139,93	92,44	3,15
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:		91,28	9,47	25,06	24,19	94,78	696,99	0,54	0,28	14,28	38,00	82,18	381,79	152,18	7,23

Полдник (День 2,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		34,41	5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04		30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н.И./

Меню на 05.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 лет 2 смена 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	Mg	Fe
Обед (День 2,)															
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
196	ГРЕЧА(100)	100	2,63	5,82	5,23	26,30	175,56	0,20	0,10		18,00	17,64	139,93	92,44	3,15
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 91,76 9,47 25,06 24,19 94,78 696,99 0,54 0,28 14,28 38,00 82,18 381,79 152,18 7,23

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.П.

Руководитель Непобедимова И.П. /Непобедимова И.П./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Васильева Дёмина Н.И.



Меню на 05.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена завтрак

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	Mg	Fe

Завтрак (День 2,)

219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	4,69	10,37	9,35	46,89	313,16	0,35	0,17		32,20	18,33	246,78	164,00	5,51
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
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: 90,39 8,59 22,49 23,39 85,93 644,13 0,43 0,26 2,78 32,20 43,87 368,04 182,84 7,40

Второй завтрак (День 2,)

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: 35,30 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. /Непобедимова И.В./ Калькулятор Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор Дёмина Н.И./

Меню на 05.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-14 лет, 1 смена завтрак

№ 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	Mg	Fe
Завтрак (День 2,)															
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 91,76 8,37 21,80 21,93 83,71 619,42 0,39 0,24 6,78 26,80 54,31 339,09 159,88 6,75

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 Дёмина Н.И.

Меню на 06.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

№ 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	Mg	Fe
Второй завтрак															
312	БУЛКА ДОМАШНЯЯ (120)	120	7,56	9,50	16,25	75,61	486,68	0,16	0,08		78,00	24,42	89,13	14,60	1,22
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		42,54	9,06	9,50	16,25	90,65	546,84	0,16	0,08		78,00	24,93	89,17	14,63	1,27
Обед															
42	РАССОЛЬНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
201	РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,04	4,90	8,33	40,43	256,27		0,01		32,20	1,93	2,42		0,02
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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:		105,29	10,90	22,36	24,67	109,07	747,72	0,27	0,24	19,56	99,30	89,30	276,17	72,04	2,67

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова Н.Л./

Директор *Дёмина Н.И.* /Дёмина Н.И./

Меню на 06.12.2023 года (День)

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

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	Mg	Fe
Обед (День 3,)															
42	РАССОЛЬНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
201	РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,04	4,90	8,33	40,43	256,27		0,01		32,20	1,93	2,42		0,02
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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** 10,90 22,36 24,67 109,07 747,72 0,27 0,24 19,56 99,30 89,30 276,17 72,04 2,67

Зав. производ. *Непобедимова И.В.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор Дёмина Н.И.

Меню на 06.12.2023 года (День)

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

№ 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	Mg	Fe
Обед (День 3,)															
42	РАССОЛЬНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
201	РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,04	4,90	8,33	40,43	256,27		0,01		32,20	1,93	2,42		0,02
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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 10,90 22,36 24,67 109,07 747,72 0,27 0,24 19,56 99,30 89,30 276,17 72,04 2,67

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор Дёмина Н.И./

Меню на 06.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена 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	Mg	Fe
Обед (День 3,)															
42	РАССОЛЬНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01		27,20	8,99	3,54	0,44	0,07
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: **101,58** 8,07 17,84 21,77 80,76 590,40 0,21 0,22 18,75 88,30 87,35 248,33 65,74 2,22

-Полдник (День 3,)

312	БУЛКА ДОМАШНЯЯ (120)	120	7,56	9,50	16,25	75,61	486,68	0,16	0,08		78,00	24,42	89,13	14,60	1,22
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: **24,11** 9,06 9,50 16,25 90,65 546,84 0,16 0,08 78,00 24,93 89,17 14,63 1,27

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор Дёмина Н.И./

Меню на 06.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 лет 2 смена 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	Mg	Fe
Обед (День 3,)															
42	РАССОЛЬНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01		27,20	8,99	3,54	0,44	0,07
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 91,76 8,07 17,84 21,77 80,76 590,40 0,21 0,22 18,75 88,30 87,35 248,33 65,74 2,22

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 Дёмина Н.И./

Меню на 06.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена завтрак

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	Mg	Fe

Завтрак (День 3,)

201	РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,04	4,90	8,33	40,43	256,27		0,01		32,20	1,93	2,42		0,02
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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: 81,38 8,95 19,52 16,52 89,60 585,15 0,15 0,15 1,59 78,30 53,88 192,01 43,11 1,53

Второй завтрак (День 3,)

312	БУЛКА ДОМАШНЯЯ (120)	120	7,56	9,50	16,25	75,61	486,68	0,16	0,08		78,00	24,42	89,13	14,60	1,22
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 44,31 9,06 9,50 16,25 90,65 546,84 0,16 0,08 78,00 24,93 89,17 14,63 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 Дёмина Н.И.

Меню на 06.12.2023 года (День

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

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	Mg	Fe
Завтрак (День 3,)															
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01		27,20	8,99	3,54	0,44	0,07
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
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

Итого по подменю: 91,76 7,50 17,29 24,55 75,01 590,16 0,13 0,16 2,40 119,30 60,35 186,09 41,89 1,44

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор Дёмина Н.И.

Меню на 07.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

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	Mg	Fe
Второй завтрак															
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:		32,55	8,82	8,88	10,13	88,23	479,64	0,14	0,09		60,00	23,75	87,13	13,36	1,27

Обед

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:		115,28	8,03	23,41	25,54	80,34	644,80	0,36	0,29	62,02	43,80	104,42	283,43	81,87	5,72

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н.И./

Меню на 07.12.2023 года (День)

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

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	Mg	Fe
Обед (День 4,)															
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61	397,80	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25

Итого по подменю: 102,89 13,72 32,49 32,84 137,23 974,36 0,49 0,33 52,02 51,80 105,11 357,13 87,21 4,66

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н.И./

Меню на 07.12.2023 года (День)

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

№ 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	Mg	Fe
Обед (День 4,)															
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61	397,80	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25

Итого по подменю: 102,89 13,72 32,49 32,84 137,23 974,36 0,49 0,33 52,02 51,80 105,11 357,13 87,21 4,66

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 Дёмина Н.И.

Меню на 07.12.2023 года (День)

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

Обед (День 4,)

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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: 95,14 7,05 23,01 25,14 70,54 600,40 0,33 0,27 52,02 43,80 88,42 272,43 72,87 3,52

Полдник (День 4,)

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: 30,55 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. /Непобедимова И.В./ Калькулятор Дёмина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Дёмина Н.И./

Меню на 07.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 лет 2 смена 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	Mg	Fe
Обед (День 4,)															
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 91,76 7,19 23,63 25,40 71,89 610,62 0,33 0,27 52,02 43,80 91,32 291,23 77,57 4,23

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

Дёмина Н.И./

Меню на 07.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена завтрак

№ 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	Mg	Fe

Завтрак (День 4,)

214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
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: 95,48 5,65 18,80 18,60 56,47 468,46 0,25 0,22 31,99 28,80 49,66 212,23 56,33 4,59

Второй завтрак (День 4,)

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: 30,21 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.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор Дёмина Н.И./

Меню на 07.12.2023 года (День)

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

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	Mg	Fe
Завтрак (День 4,)															
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
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 5,65 18,80 18,60 56,47 468,46 0,25 0,22 31,99 28,80 49,66 212,23 56,33 4,59

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор Дёмина Н.И.

Меню на 08.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

№ 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	Мg	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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 40,95 8,68 8,84 18,23 86,81 546,70 0,15 0,07 83,20 23,61 81,85 13,73 1,17

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

Итого по подменю: 106,88 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. Непобедимова И.В. Калькулятор Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л. /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Дёмина Н.И. /Дёмина Н.И./



Меню на 08.12.2023 года (День)

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

№ 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	Mg	Fe
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

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. Непобедимова И.В. /Непобедимова И.В./ Калькулятор Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Дёмина Н.И./



Меню на 08.12.2023 года (День)

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

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	Mg	Fe
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

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. Непобедимова И.В./ Калькулятор Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

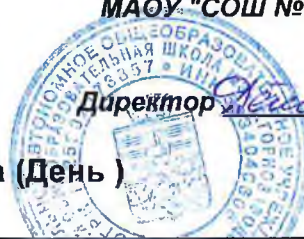
"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель



Непобедимова Н.Л./



Директор Демина Н.И./

Меню на 08.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена 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	Mg	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: 95,78 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: 29,91 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.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор Дёмина Н.И./

Меню на 08.12.2023 года (День)

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

№ 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	Mg	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: 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 И.В./ Калькулятор Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор Дёмина Н.И./

Меню на 08.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена завтрак

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	Mg	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: 94,52 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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 31,17 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.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Дёмина Н.И./



Меню на 08.12.2023 года (День)

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

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	Mg	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: 91,76 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

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