

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



У.О. Директора /Киреева Е.В./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 13.12.2023 года (День)

№ реч.	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**

293	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60												
319	СДОВА 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: 46,33 9,18 11,34 7,98 91,81 484,40 0,17 0,06 8,00 18,69 91,20 15,74 1,25

**Обед**

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01				
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (180)	180	1,99	4,57	8,33	19,91	172,93	0,09	0,11	92,97			106,07	81,81	42,43	1,70			
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			
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			
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			

Итого по подменю: 101,50 9,32 14,38 12,73 93,17 544,78 0,29 0,20 109,63 15,00 140,68 213,65 81,65 4,27

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

И.О. директора

/Киреева Е.В./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводск



Прыготое питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 13.12.2023 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	Мg	Fe				

Обед

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (180)	180	1,99	4,57	8,33	19,91	172,93	0,09	0,11	92,97		106,07	81,81	42,43	1,70
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
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
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

Итого по подменю:

102,89

9,32

14,38

12,73

93,17

544,78

0,29

0,20

109,63

15,00

140,68

213,65

81,65

4,27

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д.

Непобедимова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

и.о. директора

Киреева Е.В./

Меню на 13.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 1218 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	Мg	Fe		

Обед

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (180)	180	1,99	4,57	8,33	19,91	172,93	0,09	0,11	92,97		106,07	81,81	42,43	1,70
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
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
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

Итого по подменю: 102,89 9,32 14,38 12,73 93,17 544,78 0,29 0,20 109,63 15,00 140,68 213,65 81,65 4,27

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

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непоbedимова Н.Д.

Руководитель  
ИП Непоbedимова Н.Д.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директора  
/Киреева Е.В./

Меню на 13.12.2023 года (День )

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

Обед (День 8, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01	
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48		88,39	68,18	35,36	1,41	
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	
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	7,38	10,42	10,85	73,74	434,22	0,24	0,17	94,14	15,00	114,10	161,72	65,68	2,94	
Полдник (День 8, )																
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. /Непоbedимова И.В./ Калькулятор

*Инициалы*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

И.О. директора  
Киреева Е.В./

МАОУ "СОШ №3" ДРГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7-14 лет 2 смена обед

Меню на 13.12.2023 года (День 8)

Обед (День 8, )

№ 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
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48		88,39	68,18	35,36	1,41
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
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	7,38	10,42	10,85	73,74	434,22	0,24	0,17	94,14	15,00	114,10	161,72	65,68	2,94

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель  
Непобедимова Н.Д./

Удиректора  
Киреева Е.В./

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

Меню на 13.12.2023 года (День )

№ реч.	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 8,)**

235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48	88,39	68,18	35,36	1,41		
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01								
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
257	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50		0,01	14,97	60,00						0,45		0,05	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>89,69</b>	<b>6,76</b>	<b>10,14</b>	<b>15,79</b>	<b>67,56</b>	<b>452,91</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>77,48</b>	<b>40,00</b>	<b>105,84</b>	<b>118,63</b>	<b>45,58</b>	<b>2,28</b>	

**Второй завтрак (День 8,)**

293	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60									
<b>Итого по подменю:</b>		<b>36,00</b>	<b>2,02</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,60</b>									

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

и.о. директора /Киреева Е.В./

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

Меню на 13.12.2023 года (День)

№ 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		

Завтрак (День 8,)

235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48		88,39	68,18	35,36	1,41
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
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
257	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50		0,01	14,97	60,00					0,45			0,05

Итого по подменю: 91,76 6,76 10,14 15,79 67,56 452,91 0,16 0,12 77,48 40,00 105,84 118,63 45,58 2,28

Заг. производ. *Непова* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Непова*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.О. директор  
МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводск

Руководитель  
Непобедимова Н.Л.

И.О. директор  
Киреева Е.В./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 14.12.2023 года (День)

№ 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				

**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
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: **39,17** 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

**Обед**

43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
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
162	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14	1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96
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
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: **108,66** 11,32 26,26 25,21 113,30 785,19 0,36 0,28 20,83 108,52 118,17 352,56 93,03 4,29

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

*Непобедимова Н.Л.*



"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МБОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

У.О. Директора



Куреева Е.В./

Длительное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 14.12.2023 года (День )

Обед (День 9, )

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
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
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
162	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14	1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96
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
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

102,89

10,34

24,54

25,05

103,46

737,51

0,33

0,27

20,83

108,52

114,17

339,56

90,23

4,07

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



И.О. директора  
Киреева Е.В./

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

Меню на 14.12.2023 года (День )

Обед (День 9, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54				
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				
162	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14	1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96				
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				
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				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				

Итого по подменю: 102,89 10,34 24,54 25,05 103,46 737,51 0,33 0,27 20,83 108,52 114,17 339,56 90,23 4,07

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

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

У.О. директора



Иринева Е.В./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена **Обед**, г. Горнозаводск

Меню на 14.12.2023 года (День )

**Обед (День 9, )**

№ 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
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02	1,90	21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
162	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14	1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>90,39</b>	<b>8,09</b>	<b>20,97</b>	<b>21,24</b>	<b>80,97</b>	<b>598,95</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>20,02</b>	<b>91,92</b>	<b>106,31</b>	<b>309,99</b>	<b>84,14</b>	<b>3,54</b>
<b>Полдник (День 9, )</b>															
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>35,30</b>	<b>8,82</b>	<b>8,88</b>	<b>10,13</b>	<b>88,23</b>	<b>479,64</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>		<b>60,00</b>	<b>23,75</b>	<b>87,13</b>	<b>13,36</b>	<b>1,27</b>

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор Иринева Е.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель



Непобедимова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

и.о. директора



/Куреева Е.В./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7-14 лет 2 смена обед

Меню на 14.12.2023 года (День 9)

№ 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 9, )

43	СВЕКОЛЫНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
162	КОТЛЕТТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14	1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96
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 8,09 20,97 21,24 80,97 598,95 0,27 0,25 20,02 91,92 106,31 309,99 84,14 3,54

Зав. производ.

*И. В. Калькулятор*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель И. Непобедимова Н.Л./

директора

/Киреева Е.В./

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

Меню на 14.12.2023 года (День )

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe	

**Завтрак (День 9, )**

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	
162	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14		1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96
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(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: **85,99** 8,01 20,99 16,96 80,11 557,09 0,23 0,18 5,90 87,52 71,73 259,63 57,12 2,42

**Второй завтрак (День 9, )**

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: **39,70** 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

Заг. производ. Непобедимова И.В. /Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

и.о. директора Киреева Е.В.

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

Меню на 14.12.2023 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				

Завтрак (День 9,)

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
162	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14	1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
366	СЫР (20 ГР)	20		5,26	5,32		68,92	0,01	0,08	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14
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 7,62 25,69 21,16 76,26 598,33 0,23 0,26 2,04 124,52 274,51 374,61 66,84 2,48

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

И.О. Директора



/Киреева Е.В./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 15.12.2023 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**

	ФРУКТ ЯБЛОКО (150)	0,150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00					24,00	16,50	13,50	3,30
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

39,80

2,97

0,60

0,60

29,74

126,76

0,05

0,03

15,00

24,51

16,54

13,53

3,35

**Обед**

42	РАССОЛЫНИК	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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
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:

108,03

9,28

17,42

22,49

92,83

643,38

0,40

0,29

67,48

55,62

95,90

284,64

86,14

4,30

Зае. производ. *Непобедимова Н.Л.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор *Непобедимова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л./



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



У.О. директора /Киреева Е.В./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 15.12.2023 года (День)

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг
42	РАССОЛЫНИК	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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
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 9,28 17,42 22,49 92,83 643,38 0,40 0,29 67,48 55,62 95,90 284,64 86,14 4,30

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Handwritten signature and date.



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель  /Непобедимова Н.Л./

Удиректора  /Курзева Е.В./

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

Меню на 15.12.2023 года (День)

№ реч.	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

Обед

42	РАССОЛЫНИК	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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
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	9,28	17,42	22,49	92,83	643,38	0,40	0,29	67,48	55,62	95,90	284,64	86,14	4,30

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

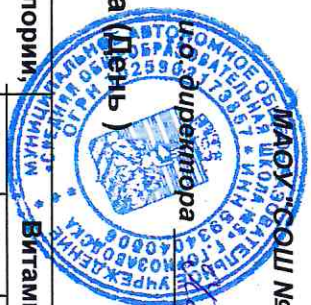
Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

/Киреева Е.В./



Меню на 15.12.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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	Мg	Fe				

**Обед (День 10, )**

42	РАССОЛЫНИК	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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20
<b>Итого по подменю:</b>		<b>97,37</b>	<b>7,12</b>	<b>14,67</b>	<b>20,68</b>	<b>71,18</b>	<b>529,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>57,61</b>	<b>49,28</b>	<b>117,03</b>	<b>261,22</b>	<b>74,33</b>	<b>3,53</b>

**Полдник (День 10, )**

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
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>28,32</b>	<b>5,12</b>	<b>4,51</b>	<b>9,13</b>	<b>51,22</b>	<b>305,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>41,60</b>	<b>16,06</b>	<b>43,14</b>	<b>8,08</b>	<b>0,67</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

УО директора Киреева Е.В.



МАОУ "СОШ №3" ДЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 241, лето 2 смена обед

Меню на 15.12.2023 года (День 10)

Обед (День 10,)

№ ред.	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				
42	РАССОЛЫНИК	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				
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94				
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13				
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	7,12	14,67	20,68	71,18	529,53	0,31	0,28	57,61	49,28	117,03	261,22	74,33	3,53			

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Handwritten signature and date of the accountant.

"Утверждаю"

ИПт Непобедимова И.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова И.В.

Киреева Е.В./

Меню на 15.12.2023 года

День

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

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

**Завтрак (День 10, )**

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
139	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								
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 подъёму:

97,37

5,88 18,03 18,47 58,81 473,58 0,24 0,38 40,45 134,28 106,62 263,32 52,74 3,56

**Второй завтрак (День 10, )**

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
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 подъёму:

28,32

5,12 4,51 9,13 51,22 305,08 0,07 0,03 4,00 41,60 16,06 43,14 8,08 0,67

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

Калыкулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель /Непобедимова И.Л./

У.о. директора /Куреева Е.В./

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7-11 лет. Смена завтрак

Меню на 15.12.2023 года (День )

№ реч.	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 10, )

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
139	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 91,76 5,88 18,03 18,47 58,81 473,58 0,24 0,38 40,45 134,28 106,62 263,32 52,74 3,56

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

*Непобедимова И.В.*