

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.П.

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 05.02.2024 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

| 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 | 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: **43,17** 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: **104,66** 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. /Непобедимова И.В./ Калькулятор Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

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



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор *Дёмина Н.И.* /Дёмина Н.И./



Меню на 05.02.2024 года (День)

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

| 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 | 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 |
| 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: | | 107,93 | 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.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель  /Непобедимова Н.Л./

Директор  /Дёмина Н.И./

Меню на 05.02.2024 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 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 |
| 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: 107,93 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 

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н.И./

Меню на 05.02.2024 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 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 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: | | 93,14 | 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: | | 32,55 | 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. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 05.02.2024 года (День)

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

| 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 | 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: 96,26 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.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

Директор



Дёмина Н.И./

Меню на 05.02.2024 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 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 |
| 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: 85,04 9,57 13,34 8,05 95,74 508,78 0,19 0,05 4,00 32,20 33,01 106,92 21,53 1,93

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: 40,65 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.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н.И./

Меню на 05.02.2024 года (День

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 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 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 |
| 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 |
| 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: 96,26 8,73 12,06 15,11 87,35 533,68 0,17 0,06 4,00 67,20 40,19 100,60 20,05 1,82

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н.И./



Меню на 06.02.2024 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

| 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 | 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: | | 36,70 | 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: | | 111,13 | 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. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Дёмина Н.И./



Меню на 06.02.2024 года (День)

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

| № 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 | 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(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 |
| 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: | | 107,93 | 11,28 | 28,83 | 26,84 | 112,85 | 808,23 | 0,65 | 0,33 | 14,28 | 46,80 | 89,31 | 457,49 | 199,58 | 8,88 |

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" в. Горнозаводска

Руководитель *[Подпись]* /Непобедимова Н.Л./

Директор *[Подпись]* /Дёмина Н.И./



Меню на 06.02.2024 года (День)

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

| 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 | 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(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 |
| 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: 107,93 11,28 28,83 26,84 112,85 808,23 0,65 0,33 14,28 46,80 89,31 457,49 199,58 8,88

Зав. производ. *[Подпись]* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *[Подпись]*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Дёмина Н.И./

Меню на 06.02.2024 года (День)

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

| № 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 | 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: | | 105,45 | 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: | | 20,24 | 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./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н.И./

Меню на 06.02.2024 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 | Мg | 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: 96,26 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 Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" с. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н.И./

Меню на 06.02.2024 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 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: | | 88,99 | 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: | | 36,70 | 8,82 | 8,88 | 10,13 | 88,23 | 479,64 | 0,14 | 0,09 | | 60,00 | 23,75 | 87,13 | 13,36 | 1,27 |

Зае. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.



Руководитель Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" в Горнозаводска



Директор Дёмина Н.И./

Меню на 06.02.2024 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 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: 96,26 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. Горнозаводска

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

Директор *Дёмина Н.И.* /Дёмина Н.И./



Меню на 07.02.2024 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | | 44,46 | 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: | | 103,37 | 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" 2 Горнозаводска



Директор /Дёмина Н.И./

Меню на 07.02.2024 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 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: | | 107,93 | 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.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель *Непобедимова Н.Л.*

Директор *Дёмина Н.И.*



Меню на 07.02.2024 года (День)

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

| 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 | 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: 107,93 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.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Дёмина Н.И./

Меню на 07.02.2024 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 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 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: | | 95,14 | 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: 30,55 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. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Дёмина Н.И./

Меню на 07.02.2024 года (День 3)

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 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: 96,26 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.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н.И./



Меню на 07.02.2024 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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 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.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель



/Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



/Дёмина Н.И./

Меню на 07.02.2024 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: 96,26 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.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н.И./



Меню на 08.02.2024 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

| 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 | 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: | | 36,70 | 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: | | 111,13 | 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.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



/Дёмина Н.И./

Меню на 08.02.2024 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: 107,93 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. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Дёмина Н.И./



Меню на 08.02.2024 года (День)

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

| 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 | 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: 107,93 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. Горнозаводска

Руководитель  Непобедимова Н.Л./

Директор  Дёмина Н.И./



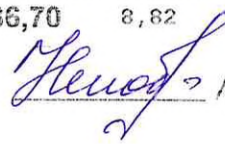
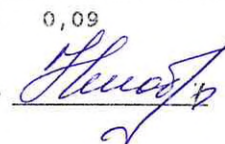
Меню на 08.02.2024 года (День)

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

| 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 | 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: | | 88,99 | 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: 36,70 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 Н.В./ Калькулятор 

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н.И./

Меню на 08.02.2024 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: 96,26 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.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н.И./

Меню на 08.02.2024 года (День)

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

| N рец. | Наименование блюда | Выход | XE | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--------------|----|---|-------|--------------------------|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Ca | P | 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: 88,99 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: 36,70 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.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Дёмина Н.И./

Меню на 08.02.2024 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: 96,26 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. Горнозаводска



Директор Дёмина Н.И./

Меню на 09.02.2024 года (День

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

| 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 | 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: | | 46,10 | 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) | 70 | 0,35 | 14,37 | 5,84 | 3,50 | 124,06 | 0,10 | 0,10 | 0,44 | 8,70 | 43,06 | 214,60 | 49,09 | 0,81 |
| 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: | | 101,73 | 10,40 | 40,10 | 21,53 | 104,11 | 770,59 | 0,99 | 0,33 | 20,97 | 57,90 | 190,98 | 607,45 | 175,43 | 8,45 |

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель *Непобедимова Н.Л./*

Директор *Дёмина Н.И./*

Меню на 09.02.2024 года (День)

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

| 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 | 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 |
| 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: 107,93 10,50 44,21 23,20 105,10 806,04 1,02 0,36 21,09 58,39 203,28 668,76 189,46 8,69

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н.И./



Меню на 09.02.2024 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 |
| 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: 107,93 10,50 44,21 23,20 105,10 806,04 1,02 0,36 21,09 58,39 203,28 668,76 189,46 8,69

Зав. производ.

Непобедимова И.В. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н.И./

Меню на 09.02.2024 года (День)

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

| 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 | 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 (100) | 100 | 2,50 | 10,38 | 4,72 | 25,03 | 184,14 | 0,41 | 0,08 | | 18,00 | 66,52 | 169,00 | 54,48 | 3,50 |
| 164 | РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) | 70 | 0,35 | 14,37 | 5,84 | 3,50 | 124,06 | 0,10 | 0,10 | 0,44 | 8,70 | 43,06 | 214,60 | 49,09 | 0,81 |
| 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: 79,59 6,93 29,24 17,55 69,34 552,29 0,62 0,25 20,97 41,70 145,09 455,64 128,50 5,43

Полдник (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|--|-------|-------|-------|-------|------|
| 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: 46,10 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. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Дёмина Н.И./

Меню на 09.02.2024 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 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) | 70 | 0,35 | 14,37 | 5,84 | 3,50 | 124,06 | 0,10 | 0,10 | 0,44 | 8,70 | 43,06 | 214,60 | 49,09 | 0,81 |
| 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: 96,26 8,19 34,43 19,96 81,89 644,88 0,83 0,29 20,97 50,90 174,73 539,56 155,57 7,16


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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель  Непобедимова Н.Л./

Директор  Дёмина Н.И./

Меню на 09.02.2024 года (День)

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

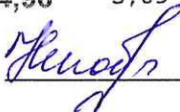
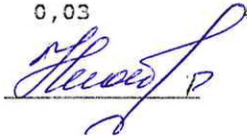
| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак (День 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) | 70 | 0,35 | 14,37 | 5,84 | 3,50 | 124,06 | 0,10 | 0,10 | 0,44 | 8,70 | 43,06 | 214,60 | 49,09 | 0,81 |
| 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(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: 100,73 8,56 40,36 18,77 85,64 672,91 0,80 0,32 0,58 77,90 351,73 626,56 150,07 6,89

Второй завтрак (День 5,)

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

Итого по подменю: 24,96 5,09 4,42 9,12 50,92 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

Зав. производ.  Непобедимова И.В./ Калькулятор 

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 "г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н.И./



Меню на 09.02.2024 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) | 70 | 0,35 | 14,37 | 5,84 | 3,50 | 124,06 | 0,10 | 0,10 | 0,44 | 8,70 | 43,06 | 214,60 | 49,09 | 0,81 |
| 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(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: 96,26 8,56 40,36 18,77 85,64 672,91 0,80 0,32 0,58 77,90 351,73 626,56 150,07 6,89

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.