

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н.И./

Меню на 12.02.2024 года (День)

Прыготе 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	Мг	Fe		

Обед (День 6, )

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
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
208	КНЕПЛИ ИЗ КУР	70	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
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:

107,93 11,48 18,64 16,81 114,79 684,95 0,42 0,16 11,70 72,40 80,72 219,95 58,95 3,74

Зае. произвед.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Каликина Девчина Н.И./



МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 12.02.2024 года (День)

N пед.	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
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
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	
208	КНЕЛИ ИЗ КУР	70	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
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: 111,13 11,48 18,64 16,81 114,79 684,95 0,42 0,16 11,70 72,40 80,72 219,95 58,95 3,74

Зае. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова Н.И.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н.И./

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

Меню на 12.02.2024 года (День )

N пед.	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 6, )

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
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
208	КНЕПЛИ ИЗ КУР	70	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
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:

107,93 11,48 18,64 16,81 114,79 684,95 0,42 0,16 11,70 72,40 80,72 219,95 58,95 3,74

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова  
Наталья  
Дмитриевна

Непобедимова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н.И./

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

Меню на 12.02.2024 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				

Обед (День 6, )

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
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
208	КНЕПЛИ ИЗ КУР	70	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
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	0,33
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

101,76

8,44

13,61

14,10

84,36

518,65

0,34

0,14

11,70

61,80

69,87

180,34

51,20

3,05

Полдник (День 6, )

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:

23,93

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./

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н.И./



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

Меню на 12.02.2024 года (День)

Обед (День 6, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
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
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
208	КНЕПЛИ ИЗ КУР	70	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

96,26 8,44 13,61 14,10 84,36 518,65 0,34 0,14 11,70 61,80 69,87 180,34 51,20 3,05

Зав. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

Дейкина Н.И./

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

Меню на 12.02.2024 года (День 6)

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 6, )

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
208	КНЕПЛИ ИЗ КУР	70	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								
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:

36,70 9,02 15,00 12,39 90,16 532,19 0,38 0,20 0,20 47,00 54,59 264,25 149,21 5,44

Второй завтрак (День 6, )

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								

Итого по подменю:

88,99 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./ Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель

Непобедимова И.Л.

Директор

Демкина Н.И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7-11 лет. Замена завтрака

Меню на 12.02.2024 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 6, )

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
208	КНЕПЛИ ИЗ КУР	70	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
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 9,02 15,00 12,39 90,16 532,19 0,38 0,20 0,20 47,00 54,59 264,25 149,21 5,44

Зав. производ. *Непобедимова И.Л.*

Калькулятор *Непобедимова И.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н.И./

Прыгтое питание детей участников СВО\*12-18 лет

Меню на 13.02.2024 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 (День 7,)

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
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
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
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:

107,93 8,67 21,13 17,99 86,82 593,59 0,41 0,30 61,33 74,82 113,77 337,96 99,35 3,67

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

*Непобедимова И.В.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель



Непобедимова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Демина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 13.02.2024 года (День)

N 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

	ФРУКТ ЯБЛОКО (125)	0,125	1,23	0,50	0,50	12,25	55,50	0,04	0,03	12,50		20,00	13,75	11,25	2,75	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03	0,05
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25					3,23									

Итого по подменю:

46,60 2,73 0,50 0,50 27,29 118,89 0,04 0,03 12,50 20,51 13,79 11,28 2,80

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
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
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
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:

101,23 8,67 21,13 17,99 86,82 593,59 0,41 0,30 61,33 747,82 113,77 337,96 99,35 3,67

Зае. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель  
Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"



МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор  
Демина Н.И.

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

Меню на 13.02.2024 года (День)

Обед (День 7, )

№ 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				
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				
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				
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72				
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:		107,93	8,67	21,13	17,99	86,82	593,59	0,41	0,30	61,33	74,82	113,77	337,96	99,35	3,67				

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

Непобедимова И.В.

"Утверждено"

ИП Непобежимова Н.Л.

Руководитель  /Непобежимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор  Дeyгина Н.И./



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

Меню на 13.02.2024 года (День )

Обед (День 7, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мг	Са	Р	Мг	Fe
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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
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: 93,49

Полдник (День 7, )

	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
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: 32,20

Зав. производ. 

/Непобежимова И.В./ Калькулятор



"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н.И./



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

Меню на 13.02.2024 года (День )

Обед (День 7, )

№ 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				
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				
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21				
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16												
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	6,70	18,40	15,95	67,01	485,11	0,34	0,29	55,62	66,91	133,24	320,52	91,41	3,11			

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Неподеймова И.И.

Руководитель

Неподеймова И.И./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демичева И.И./



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

Меню на 13.02.2024 года (День )

N 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 7, )**

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
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
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: 93,49 6,48 17,54 18,84 64,80 498,84 0,29 0,25 26,40 97,91 89,89 281,28 72,61 2,50

**Второй завтрак (День 7, )**

	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
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: 32,20 2,51 0,49 0,41 25,14 106,21 0,03 0,02 14,00 20,51 13,24 10,23 2,31

Зав. производ.

Неподеймова И.В./ Калькулятор

Неподеймова И.В./



Руководитель Непобедимова Н.Л./

Меню на 13.02.2024 года (День)

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



МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор В.Дейкина Н.И./

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

<b>Завтрак (День 7, )</b>															
241	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
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(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
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
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: **107,93** 6,02 16,77 18,77 60,18 476,65 0,28 0,25 30,40 97,91 91,89 276,98 72,41 2,45

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

"Утєерждану" Радарпринипалнаго ССР

ИП Непобедимова Н.Л.

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



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" с. Горнозаводска

Директор \_\_\_\_\_ Демкина Н.И./



Прытое питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 14.02.2024 года (День)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Капории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг	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: 107,93 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

\_\_\_\_\_

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 14.02.2024 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Давыдова Д.И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет



Второй завтрак

№ 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					
293	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60													
319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,58	5,17	3,89	35,80	198,90	0,08	0,03				4,00	9,35	45,60	7,87	0,62			

Итого по подменю: 41,13

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: 106,70

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./



"Утєерждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор  
Демкина Н.И./



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

Меню на 14.02.2024 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	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:

107,93

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./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

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

Меню на 14.02.2024 года (День 8)

Обед (День 8, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	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:

97,10

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:

28,59

8,82

8,88

10,13

88,23

479,64

0,14

0,09

80,00

23,75

87,13

13,36

1,27

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калыкулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л./  
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель И.В. Кальклянт /Непобедимова Н.Л./

Директор И.В. Кальклянт /Демича Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 лет, 2 смена обед  
Меню на 14.02.2024 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				

Обед (День 8, )

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								
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		96,26	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

Зав. производ. И.В. Кальклянт /Непобедимова И.В./ Кальклянт

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Н.

Руководитель



Непобедимова Н.Н.  
ИП Непобедимова Н.Н.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Стефанова /Демина Н.И./

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

Меню на 14.02.2024 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

**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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
257	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50		0,01	14,97	60,00					0,45			0,05

Итого по подменю:

89,69 5,78 8,42 15,63 57,72 405,23 0,13 0,11 77,48 40,00 101,84 105,63 42,78 2,06

**Второй завтрак (День 8, )**

293	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60								
-----	---------------	-----	------	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю:

36,00 2,02 1,00 0,20 20,20 86,60

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

"Утверждено"  
ИП Непобеидмова Н.И.



Руководитель Непобеидмова Н.И.

"Согласовано"



Меню на 14.02.2024 года (День)

Директор Демкина И.И. /Демкина И.И./

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

Завтрак (День 8, )

N 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		
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: 107,93 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

Зав. производ. Непобеидмова И.В. /Калькулятор Непобеидмова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель \_\_\_\_\_  
Член Общественного совета  
Непобедимова Н.Л.  
Ивановская область  
г. Грязин



Меню на 15.02.2024 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор \_\_\_\_\_  
Владислава Демкина Н.И.



Обед (День 9, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Капории, 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 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				
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: 107,93 11,23 24,37 23,67 112,38 760,05 0,35 0,26 20,52 99,30 110,29 322,45 86,10 4,13

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

\_\_\_\_\_

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель  
ИП Непобедимова Н.Л.

Директор  
Неповедимова И.В./Демина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 15.02.2024 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**

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

**Обед**

<b>Итого по подменю:</b>		<b>41,10</b>	<b>8,85</b>	<b>8,97</b>	<b>10,14</b>	<b>88,53</b>	<b>481,29</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>4,00</b>	<b>60,00</b>	<b>27,75</b>	<b>89,33</b>	<b>14,56</b>	<b>1,33</b>
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	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 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
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:** 106,73 11,23 24,37 23,67 112,38 760,05 0,35 0,26 20,52 99,30 110,29 322,45 86,10 4,13

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

*Неповедимова И.В.*

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12/18 ЛЕТ

Меню на 15.02.2024 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н.И./

Обед (День 9, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
43	СВЕКОЛПЫНИК	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 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
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: 107,93

11,23 24,37 23,67 112,38 760,05 0,35 0,26 20,52 99,30 110,29 322,45 86,10 4,13

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./



"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н.И.

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

Меню на 15.02.2024 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

**Обед (День 9,)**

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		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
162	КОГЛЕТКА 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(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:

**88,99**

8,98

20,80

19,86

89,89

621,49

0,29

0,24

19,71

82,70

102,43

292,88

80,01

3,60

**Полдник (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
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.Л.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демичина Н.И./

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

Меню на 15.02.2024 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	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	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	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(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 8,98 20,80 19,86 89,89 621,49 0,29 0,24 19,71 82,70 102,43 292,88 80,01 3,60

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Демичина Н.И./



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

Меню на 15.02.2024 года (День 9)

N рел.	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	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 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
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:		83,60	8,41	19,96	15,50	84,11	555,79	0,23	0,16	5,59	78,30	65,85	236,02	51,59	2,37

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:		42,09	8,85	8,97	10,14	88,53	481,29	0,14	0,09	4,00	60,00	27,75	89,33	14,56	1,33

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

*Инициалы*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель, Непобедимова Н.Д./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н.И./



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

Меню на 15.02.2024 года (День)

Завтрак (День 9, )

N рец.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминны, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
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 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		
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:		107,93	8,51	25,52	19,78	85,18	620,87	0,25	0,25	1,73	115,30	270,63	357,50	62,71	2,54		

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель \_\_\_\_\_  
ИП Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор \_\_\_\_\_  
Д.В. Демкина Н.И.

Длительное питание Детей Участников СВО 12-18 лет

Меню на 16.02.2024 года (День)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Капории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	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	0,05
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

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. \_\_\_\_\_

*Неповедимова И.В.*

/Неповедимова И.В./

Калькулятор

*Неповедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобежимова Н.Л.

Руководитель Непобежимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Маддемина Н.И.



МАОУ "СОШ №3" СВЗ 12-18 лет Меню на 16.02.2024 года (День )

N 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**

	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>39,91</b>	<b>2,97</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>29,74</b>	<b>126,76</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>15,00</b>					<b>24,51</b>	<b>16,54</b>	<b>13,53</b>	<b>3,35</b>

**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	0,05
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>107,92</b>	<b>9,28</b>	<b>17,42</b>	<b>22,49</b>	<b>92,83</b>	<b>643,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>67,48</b>	<b>55,62</b>	<b>95,90</b>	<b>284,64</b>	<b>86,14</b>	<b>4,30</b>

Зав. производ. Медведь /Непобежимова И.В./ Калькулятор

Медведь

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Кривенко А.Демидова Н.И.



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

Меню на 16.02.2024 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				

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								
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 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

Непобедимова И.В.

"Утверждено"

ИП Непобедимова И.В.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н.И./

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

Меню на 16.02.2024 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 (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	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01				6,00	19,50	0,33

Итого по подменю:

95,52 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

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

Итого по подменю:

30,17 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./

Калькулятор

Демкина Н.И.



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н.И./



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

Меню на 16.02.2024 года (День)

Обед (День 10, )

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	
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									
1	ХЛББ(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

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

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Демичина Н.И./



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

Меню на 16.02.2024 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

Завтрак (День 10, )

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
286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛЛОКОМ	200	1,98	2,90	2,51	19,77	113,30	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
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 подъему: 93,86 6,53 15,16 17,87 65,23 482,37 0,29 0,35 51,62 60,62 175,43 273,90 68,12 2,99

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 подмену: 31,83 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./ Калькулятор

*Инициалы*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.И.

Директор Демкина Н.И.

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

Меню на 16.02.2024 года (День)

Завтрак (День 10,)

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
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
286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,98	2,90	2,51	19,77	113,30	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
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: 107,93 7,02 16,02 17,95 70,15 506,21 0,30 0,35 51,62 60,62 177,43 280,40 69,52 3,10

Зав. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

Непобедимова И.В.