

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 04.03.2024 года



Второй завтрак

N рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калорийность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мг	Са	Р	Мг	Fe		
313	БУЛКА ДОРОЖНАЯ (120)	120	7,18	8,84	18,23	71,77	486,54	0,15	0,07			83,20	23,10	81,91	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	БОРЩИ	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 13,05 14,74 123,63 691,31 0,26 0,13 22,41 47,20 106,44 182,83 54,59 4,64

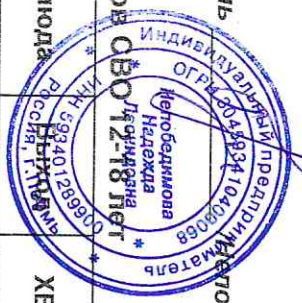
Зав. производ. *Непобедимова И.В.* Калькулятор *Непобедимова И.В.*

"Утсерждаю"
ИПт Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
ИПт СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демкина Н.И./



Пытгоое питание Детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 04.03.2024 года (День)

Обед (День 1,)

N рец.	Наименование Блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калорий, ккал	Витамины, мг								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
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	КОМПЛОТ 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 36,05 14,74 123,63 691,31 0,26 0,13 22,41 47,20 106,44 182,83 54,59 4,64

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

(Handwritten signatures)

"Утверждаю"
И.П. Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
И.В. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор / Демина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОННОЕ ПИТАНИЕ

Меню на 04.03.2024 года (День)

12-18 ЛЕЛ



Обед (День 1,)

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

Непобедимова И.В./

"Утвърждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
г. Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л./



МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смены

Меню на 04.03.2024 года (День 1)

Директор
Демкина Н.И./

Обед (День 1,)

№ п/п	Наименование блюда	Ед. изм.	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
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	КОМПЛОТ 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		
Подсумок (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		

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

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"
ИП Непобедилова Н.Л.

"Согласовано"
Горнозаводска

Руководитель
Непобедилова Н.Л.

Директор
Дедюшина Н.И.



МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 лет
Меню на 04.03.2024 года (День)

Обед (День 1,)

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИМАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель _____

Дейкина Н.И./

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

Меню на 04.03.2024 года (День 1)



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

Заг. производ. _____

Калькулятор _____

"Утєрждаю"
ИП Нєпобєдимова Н.Л.

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

Руководитель
ИП Нєпобєдимова Н.Л.

Директор
/Дємина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" Пыотное питание
Меню на 04.03.2024 года (День 1)



Завтрак (День 1,)

№ п/п	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe			
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(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)	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01						2,60	8,45	1,82	0,14		
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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. /Непобєдимова И.В./ Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В.

"Согласовано"

ИМАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Неповедимова И.В.

Дейкина Н.И.

ИМАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 05.03.2024 года



N п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Капории ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		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
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ(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

Зае. производ. Неповедимова И.В. Калькулятор Дейкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.В. Горнозаевская

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

Меню на 05.03.2024 года (День 2)

Льготное питание детей участников СВО



Обед (День 2,)

№ 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
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

Заг. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

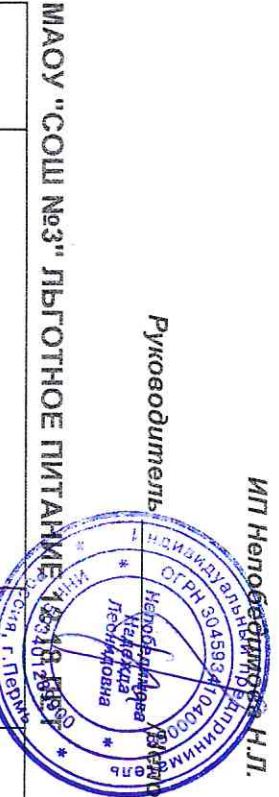
ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

г. Горнозаводска

Руководитель Меню на 05.03.2024 года (День)

Демина Н.И./



Обед (День 2,)

№ рец.	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
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

Зае. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Handwritten signatures and initials.

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Л.

"Согласовано"

ИП Неподеймова Н.Л. з. Горнозаводска

Руководитель Неподеймова Н.Л.

Меню на 05.03.2024 года (День 2)

Дейкина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена



Обед (День 2,)

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

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. Дейкина Н.И. / Неподеймова И.В. / Калькулятор Дейкина Н.И.

"Утврждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

МБОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова И.Л./

Директор Демкина Н.И./

МБОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ * УМК ЛЕТ * Меню на 05.03.2024 года



Обед (День 2,)

№ 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		
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

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

(Handwritten signatures and initials)

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
Маскзавод №3 г. Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л.

Дейкина Н.И.

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

Меню на 05.03.2024 года (День 2)

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

Завтрак (День 2,)

219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ(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

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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
ИП Горнозаводска

Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" Лыгортное питание

Меню на 05.03.2024 года

День 2)



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

Инициалы

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
И.В. Горнозаводская

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Меню на 06.03.2024 года (Дети)

Д.И. Демкина Н.И./

№ п/п	Наименование блюда	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

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

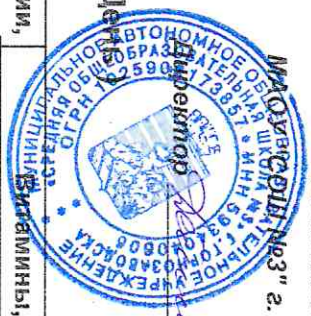
Итого по подменю: 44,46 9,06 9,50 16,25 90,65 546,84 0,16 0,08 78,00 24,93 89,17 14,63 1,27

Обед

42	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
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

Зап. производ. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова Н.Л./ Калькулятор *Непобедимова Н.Л.*



"Утсерждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАФУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

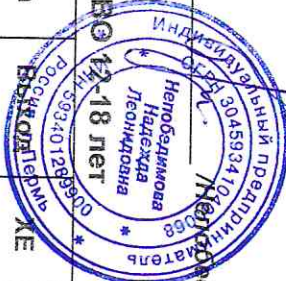
Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Демкина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 06.03.2024 года (День)



Обед (День 3,)

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

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор в/Демкина Н.И./

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

Меню на 06.03.2024 года (День 3)



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

Обед (День 3,)

42	РАССОЛЫШНИК	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	125,66	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. / Калькулятор

"Утверждаю"
ИПт Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
М.В.З.РАСОВАТОВА
И.В.С.Ш. №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор
А.И.И.Д.ЕМИНА Н.И./

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

Меню на 06.03.2024 года (День)

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

Обед (День 3,)

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
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 Непобединская И.В.

"Согласовано"

ИП Непобединская И.В.

Руководитель



Непобединская И.В./



Директор Непобединская И.В./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ

1-й этаж, кухня обед

Меню на 06.03.2024 года

Обед (День 3,)

№ 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
42	РАССОЛЫШНИК	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	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

Заг. производитель

Непобединская И.В./

Калькулятор

Непобединская И.В./

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
ИП "СОШ №3" з. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.



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

Меню на 06.03.2024 года

(День)

№ реч.	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калорий ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	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			0,80
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03			0,05
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40			0,66

Итого по подменю: **81,38** 8,95 19,52 16,52 89,60 585,15 0,15 0,15 1,59 78,30 53,88 192,01 43,11 1,53

Второй завтрак (День 3,)

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

Итого по подменю: **44,31** 9,06 9,50 16,25 90,65 546,84 0,16 0,08 78,00 24,93 89,17 14,63 1,27

Зав. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утєрждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л.

Директор
Діеміна Н.И.

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание

Меню на 06.03.2024 года



Завтрак (День 3,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калорийность, ккал	Витамины, мг											
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
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					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. *Шуваева* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Шуваева*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

ИП Непобедимова Н.И.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

Непобедимова Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 07.03.2024 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	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

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 23,80 104,42 283,43 81,87 5,72

Зав. производ.

Непобедимова Н.И./

Калькулятор

Непобедимова Н.И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимов Н.Л.

"Согласовано"

г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./



Пыточное питание Детей Участников СВО № 18 пер.

Меню на 07.03.2024 года (День 4)

Обед (День 4,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг
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	СЛОБА 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 22,49 32,84 137,23 974,36 0,49 0,33 52,02 51,80 105,11 357,13 87,21 4,66

Зае. производ.

Непобедимов Н.Л./Непобедимова И.В./

Калыкулятор

Непобедимов Н.Л./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

И.В. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова И.Л./

Директор Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ

Меню на 07.03.2024 года (День)



Обед (День 4,)

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

Инициалы и подписи: Непобедимова И.Л., Непобедимова И.В., Капкыулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИП "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Директор

Демкина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смены

Меню на 07.03.2024 года



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

Обед (День 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	0,03
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	0,03	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

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Демкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Неподеймова И.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Неподеймова И.Д./

Директор

Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ №1 лет. состава обед

Меню на 07.03.2024 года (День)

Обед (День 4,)

№ 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
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

Заг. производ. Неподеймова И.Д./

Калькулятор

Степанов

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л. / Директор

"Согласовано"

ИП СОШ №3 г. Горнозаводска

Руководитель Меню на 07.03.2024 года

Дейкина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена

Меню на 07.03.2024 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Кап. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	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
	ЯЕЛКО (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. Непобединова И.В. / Калькулятор

Свои подписи



"Утєерждаю"

ИГТ Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Демшина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" Длготное питание 1-11 классы

Меню на 07.03.2024 года (День Застрака)



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

Застрака (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 38,80 49,66 212,23 56,33 4,59

Зав. производ. Непобедимова И.В. /Калькулятор

Непобедимова И.В.