

"Утверждаю"

ИПт Непобедимова Н.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.В.

Директор
Демкина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 11.03.2024 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	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	КНЕДЛИ 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.

Handwritten signature

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Handwritten signature

"Утсерждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Школы №3 г. Горнозаводска Демкина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО 12.03.2024

Меню на 11.03.2024 года (День)

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

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	ХЛЕБ 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

Заг. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утвеждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИП "СОШ №3" а. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ГЫТГОТНОЕ ПИТАНИЕ №2-18 ЛЕНА

Меню на 11.03.2024 года (День)



Обед (День 6,)

№ 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		
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	КНЕПЫ 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

Handwritten signature of I. V. Nepobedimova

"Утверждаю"
ИГТ Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

Меню на 11.03.2024 года (День)

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



Составлено
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Директор _____ /Демина Н.И./

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	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
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:		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 _____

"Утверждено"

"Согласовано"

ИП Непобедимова И.В.

И.О.Р.В.С.О.Ш. №3 г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова И.В./

Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОННОЕ ПИТАНИЕ

Меню на 11.03.2024 года (День)



Обед (День 6,)

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
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	КНЕПЫ 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 18,61 14,10 84,36 518,65 0,34 0,14 11,70 61,80 69,87 180,34 51,20 3,05

Заг. производ.

Неповедимова И.В./

Калькулятор

Неповедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова И.Л.

Дейкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ

Меню на 11.03.2024 года (День 1)



№ 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

Застрак (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
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40

Итого по подменю: 88,99 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 засттрак (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

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. Шувалов /Непобедимова И.В./ Калькулятор

Шувалов

"Утсерждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
М.А.С.Е.Н.О.Б.Е.Р.А.С.
И.П. Непобедимова Н.Л.
г. Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Непобедимова Н.Л./

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 11.03.2024

Меню на 11.03.2024 года (День 6)

№ 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 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	КНЕПИ 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: 96,26 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 Н.Л.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"
И.П. Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
Горнозаводска

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

Директор И.И. Айдёмкина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 12.03.2024 года (День)



Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюд	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
	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	74,82	113,77	337,96	99,35	3,67

Заг. производ. *Непобедимова И.В.* Капквляктор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИП Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дедина Н.И.



Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 12.03.2024 года (День)

Обед (День 7,)

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	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
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

"Утсерждаю"

ИПТ Непобедимова Н.В.

Руководитель

Непобедимова Н.В./

Меню на 12.03.2024 года (День)

"Согласовано"

МБОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демичина Н.И./



Обед (День 7,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	К		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
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

14,82

113,77

337,96

99,35

3,67

Зав. производ.

Непобедимова Н.В./

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова Н.В./

"Утверждаю"

ИПт Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дедмина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена

Меню на 12.03.2024 года (День)



№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					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(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					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 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

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 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.

Непобедимова И.В. / Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова И.Л./

Директор Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 11.03.2024 смена обед

Меню на 12.03.2024 года (День 7)

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	

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(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					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	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

"Утверждаю"
ИП Непобедилова Н.Л.

"Согласовано"
М.С.Завоев
"Соль" №3 г. Горнозаводска

Руководитель _____
Непобедилова Н.Л./

Директор _____
Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена

Меню на 12.03.2024 года (День 7,)

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

Застрак (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. _____
Непобедилова И.В./ Калькулятор _____

"Утверждаю"
И.П. Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
М.О. К. Сош №3 г. Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л.

Директор
Демича Н.И.

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание
24.03.2024 1 смена завтрак

Меню на 12.03.2024 года (День 2)

№ п/п	Наименование блюда	Взвешивание	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(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: 96,26 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

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
М.О. Удмуртской Республики
М.О. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Меню на 13.03.2024 года (День)

Директор А.И. Давыдова Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

№ п/п. Наименование блюда



Пищевые вещества, г



Калории, ккал

Витамины, мг

Б В1 В2 С А,мкг Са Р Mg Fe

Второй завтрак

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 5,60 6,17 4,09 56,00 285,50 0,08 0,03 4,00 9,35 45,60 7,87 0,62

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 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. А.И. Давыдова Н.И./ Калькулятор А.И. Давыдова Н.И./

"Утвеждаю"

ИПт Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МБОУ СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

Плывотое питание детей участников СВО 14/18 лет

Меню на 13.03.2024 года (День)



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

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.

Неповедимова И.В./

Калькулятор

Неповедимова И.В./

"Утєрждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель _____

Директор _____

Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ

Меню на 13.03.2024 года (Дети)

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Калории, ккал	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 Небебидмова Н.Л.

"Согласовано"
Горнозаводска

Руководитель
Небебидмова Н.Л.



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

Меню на 13.03.2024 года **День 1**

Директор
Дейкина Н.И.

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

Обед (День 8,)

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	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	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	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	60,00	23,75	87,13	13,36	1,27

Зае. производ.

Иванов

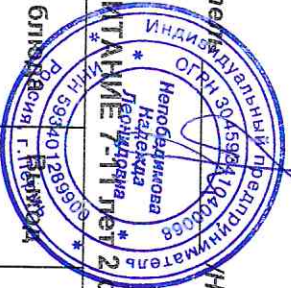
Небебидмова И.В./ Калькулятор

Иванов

"Утверждаю"

ИП Непобедилова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедилова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н.И./



МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ / Меню на 13.03.2024 года (День 2) смена обед

Обед (День 8,)

N рец.	Наименование блюда	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: 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. *Непобедилова И.В.* /Непобедилова И.В./ Калькулятор

Непобедилова И.В.

"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 1 смена

Меню на 13.03.2024 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	Мг	Fe

Завтрак (День 8,)

235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,91	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								0,05

Итого по подменю: **88,99** 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: **36,70** 2,02 1,00 0,20 20,20 86,60

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

"Утсерждаю"

"Согласовано"

ИПт Непобедимова И.В. / Непобедимова И.В. / Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демичина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 классы завтрак

Меню на 13.03.2024 года (День 8)



Завтрак (День 8,)

N п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У			В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg
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: 96,26 6,76 10,14 15,79 67,56 452,91 0,16 0,12 77,48 40,00 105,84 118,63 45,58 2,28

Заг. производ. Швецова / Непобедимова И.В. / Каплекупитор Швецова

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дейкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 14.03.2024 года (Понедельник)



№ 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		

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

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			
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)	70	0,94	13,78	9,49	9,36	177,96	0,03	0,04	0,13	12,00	26,84	41,30	8,42	0,43			
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,01	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: 111,13 11,71 28,69 25,45 117,13 812,33 0,30 0,18 19,06 65,20 97,69 213,20 59,84 3,76

Зае. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

И.П.Т. Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.А.О.У. Сош №3" г. Горнозаводска

Руководитель



Непобедимова Н.Л./



Адёмкина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО №2-18 лет

Меню на 14.03.2024 года

День

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

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	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
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)	70	0,94	13,78	9,49	9,36	177,96	0,03	0,04	0,13	12,00	26,84	41,30	8,42	0,43
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 11,71 28,69 25,45 117,13 812,33 0,30 0,18 19,06 65,20 97,69 213,20 59,84 3,76

Зас. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утврђено"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ

12-18 ЛЕТ

Меню на 14.03.2024 года (День)

Обед (День 9,)

№ п.п.	Наименование блюда	Всего	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
							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
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)	70	0,94	13,78	9,49	9,36	177,96	0,03	0,04	0,13	12,00	26,84	41,30	8,42	0,43
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

11,71 28,69 25,45 117,13 812,33 0,30 0,18 19,06 65,20 97,69 213,20 59,84 3,76

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова Н.И.

"Утверждаю"

ИПт Непобедимова И.И.

"Согласовано"

ИПт СОШ №3" а. Горнозаводска

Руководитель _____ Непобедимова И.И./

Меню на 14.03.2024 года (День)

Директор _____ Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена

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

Обед (День 9,)

43	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
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)	70	0,94	13,78	9,49	9,36	177,96	0,03	0,04	0,13	12,00	26,84	41,30	8,42	0,43
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: 106,37 9,46 25,12 21,64 94,64 673,77 0,24 0,16 18,25 48,60 89,83 183,63 53,75 3,23

Полдник (День 9,)

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

Итого по подменю: 19,32 8,66 10,34 7,78 86,65 457,96 0,17 0,06 8,00 19,20 91,24 15,77 1,30

Зае. производ. _____ Непобедимова И.В./ Калькулятор _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Менюна И.В. Демкина Н.И.



МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ смена обед

Меню на 14.03.2024 года (День 9)

Обед (День 9,)

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	
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	
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)	70	0,94	13,78	9,49	9,36	177,96	0,03	0,04	0,13	12,00	26,84	41,30	8,42	0,43	
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	9,46	25,12	21,64	94,64	673,77	0,24	0,16	18,25	48,60	89,83	183,63	53,75	3,23

Зав. производ.

И.В. Демкина

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

И.В. Демкина

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
ИП Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Дейкина Н.И./

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

Меню на 14.03.2024 года (День 9)



№ 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

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
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРЕУША)	70	0,94	13,78	9,49	9,36	177,96	0,03	0,04	0,13	12,00	26,84	41,30	8,42	0,43
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

Итого по подменю: 89,69 8,86 24,19 17,27 88,56 606,42 0,18 0,08 0,13 44,20 49,25 124,57 24,13 1,94

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

Итого по подменю: 36,00 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 Н.Л./ Калькулятор *Непобедимова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобединова И.В.

Руководитель

Непобединова И.В./

"Согласовано"

И.В. Непобединова

г. Горнозаводска

Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7-М-883340 (ежедневная заправка)

Меню на 14.03.2024 года (День 9)

Завтрак (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
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		
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)	70	0,94	13,78	9,49	9,36	177,96	0,03	0,04	0,13	12,00	26,84	41,30	8,42	0,43		
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:			96,26	9,87	26,00	17,44	98,70	655,75	0,21	0,09	4,13	44,20	57,25	139,77	28,13	2,22	

Зас. производ.

Непобединова И.В./

Калькулятор

Демкина Н.И./

"Утверждаю"
ИПТ Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель _____
Неповедимова Н.Л.

Меню на 15.03.2024 года (Понедельник)

Инициалы и Демина Н.И./
Директор _____

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

Второй завтрак

	ФРУКТ ЯБЛОКО (150)	0,150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16				0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		39,91	2,97	0,60	0,60	29,74	126,76	0,05	0,03	15,00	24,51	16,54	13,53	3,35

Обед

42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16				0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю:		107,92	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./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В.

"Согласовано"

И.В. Непобедимова №3 г. Горнозаводска

Руководитель И.В. Непобедимова И.В.

Директор И.В. Непобедимова И.В.

Льготное питание детей участников ВОВ

Меню на 15.03.2024 года (Пед.)



Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	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 (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	ГОЛЫВЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 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

Заев. производ. И.В. Непобедимова И.В./ Калькулятор

И.В. Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Алёмшина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ

№ 12-18 ЛЕТ

Меню на 15.03.2024 года (день)



Обед

№ п/п	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калорийность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
42	РАССОЛЫНИК	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)	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	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	1,50			15,04	60,16												
1	ХЛЕБ(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

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утөөрждаю"
ИГТ Непобедимова Н.Л.

"Созласоеано"
ИГТ "СОШ №3" а. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Деммина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 класс

Меню на 15.03.2024 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	Д	Са	Р	Мг	Fe		

Обед (День 10,)

42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 95,52 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	БУЛГОЧКА 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.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 21.11.2024

Меню на 15.03.2024 года (День)



№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	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								
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20

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

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 15.03.2024 года (День

"Согласовано"

Горнозаводска

Директор Демина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 СМЕТЫ



Завтрак (День 10,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	К		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(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:

93,86 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 подменю:

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

Зае. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утврждаю"

ИП Непобудимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобудимова Н.Л./



Меню на 15.03.2024 года (День 10)

"Согласовано"

ИП Горюхиной Е.А. Горнозаводска



Директор Дёмина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание

№ 1 пет 1.0.0000000000

N рец.	Наименование блюда	Единица	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 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 ПЕНИВЫЕ	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: 96,26 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

Зае. производ. Шубей /Непобудимова И.В./ Калькулятор

Шубей *Непобудимова И.В.*