

"Утверждаю"

ИП Непобедеймова И.В.

Руководитель

Непобедеймова И.В.

Меню на 04.03.2024 года (День)

"Согласовано"  
МОУ ГОШ №3 г. Горнозаводска  
Директор  
Дейкина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 ГОШ" 18 лет

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

Второй завтрак

313	БУЛКА ДОРОЖНАЯ (120)	120	7,18	8,84	18,23	71,77	486,54	0,15	0,07		83,20	23,10	81,81	13,70	1,12
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,05

Итого по подменю:

43,17

8,68

8,84

18,23

86,81

546,70

0,15

0,07

83,20

23,61

81,85

13,73

1,17

Обед

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю:

104,66

12,36

16,05

14,74

123,63

691,31

0,26

0,13

22,41

47,20

106,44

182,83

54,59

4,64

Заг. производ.

Непобедеймова И.В.

Калькулятор

Непобедеймова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедейкина И.Л.

"Согласовано"

ИМАОУ "СОН-№3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедейкина И.Л.

Директор

Дейкина Н.И.

Структурное подразделение льготное питания детей участников СВО

Меню на 04.03.2024 года (День 1)



Обед (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
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

Зас. производ. *Непобедейкина И.Л.* /Непобедейкина И.Л./ Калькулятор *Дейкина Н.И.*

"Утэсерждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Лыговинде питание 12-18 лет

Меню на 04.03.2024 года (День)

Обед (День 1, )

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

Зае. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Handwritten signatures and initials*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска  
Меню на 04.03.2024 года (День 1) 11 лет 2 смена обед



Обед (День 1, )

№ рец.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ккал	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
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	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61	
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14	
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55	
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:		93,14	9,33	11,12	11,27	93,32	519,15	0,18	0,11	22,41	33,00	103,44	145,03	47,59	4,01	
Полдник (День 1, )																
313	БУЛКА ДОРОЖНАЯ (120)	120	7,18	8,84	18,23	71,77	486,54	0,15	0,07		83,20	23,10	81,81	13,70	1,12	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
Итого по подменю:		32,55	8,68	8,84	18,23	86,81	546,70	0,15	0,07		83,20	23,61	81,85	13,73	1,17	

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова Н.Л./

"Утвърждаю"

ИП Непобедижда Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СДН №3" г. Горнозаводска

Руководител

Директор

Структурное подразделение МАОУ "СДН №3" Промышленное питание 7-11 лет 2 см

Меню на 04.03.2024 года (День)

Обед (День 1, )

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

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 ОТБ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,86	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.

И.В. Непобедижда И.В./ Калькулятор

И.В. Непобедижда



"Утэверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Создано"

МАУ "СМУ" №3 ул. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

Директор /Демина Н.И./



Структурное подразделение МАУ "СМУ" №3 ул. Горнозаводска. Дневное питание 7-11 лет 1 см

Меню на 04.03.2024 года (День 1)

Завтрак (День 1,)

N рец.	Наименование блюд	XE	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У	ккал		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
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02

Итого по подменю: 96,26 8,73 12,06 15,11 87,35 533,68 0,17 0,06 4,00 67,20 40,19 100,60 20,05 1,82

Зас. производ. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова И.В./ Калыгулятор *Непобедимова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель  
ИП Непобедимова Н.Л./

Директор  
Демича Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОУ № 17-18 лет

Меню на 05.03.2024 года (День)

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калорийность, ккал	Витаминны, мг		Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг

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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>36,70</b>	<b>8,82</b>	<b>8,88</b>	<b>10,13</b>	<b>88,23</b>	<b>479,64</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>		<b>60,00</b>	<b>23,75</b>	<b>87,13</b>	<b>13,36</b>	<b>1,27</b>

Обед

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	4,69	10,37	9,35	46,89	313,16	0,35	0,17		32,20	18,33	246,78	164,00	5,51
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
<b>Итого по подменю:</b>		<b>111,13</b>	<b>12,05</b>	<b>30,56</b>	<b>28,40</b>	<b>120,59</b>	<b>860,08</b>	<b>0,70</b>	<b>0,35</b>	<b>18,28</b>	<b>52,20</b>	<b>88,87</b>	<b>497,34</b>	<b>226,34</b>	<b>9,76</b>

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

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ СОШ №1 г. Горнозаводска  
Директор  
Демична Н.И.

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

Именно на 05.03.2024 года (День)

Структурное подразделение льготное питание детей Участников СВО

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

Обед (День 2, )

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

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

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

\_\_\_\_\_



"Утверждаю"  
ИП Непобединова Н.Л.

"Согласовано"  
И.В. Горнозаводска

Руководитель Непобединова Н.Л./

Директор Демина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ СОШ №30 г. Горнозаводска

Меню на 05.03.2024 года (День)

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

Обед (День 2, )

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

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

Заг. производ. Непобединова И.В./

Калькулятор

*Инициалы*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель  
Непобедимова Н.Л.

Меню на 05.03.2024 года (День 1)

Меню на 05.03.2024 года (День 2)

Директор  
Е.Демкина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОКС 1-11 лет 2 смена обед

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

**Обед (День 2, )**

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
196	ГРЕЧА(100)	100	2,63	5,82	5,23	26,30	175,56	0,20	0,10		18,00	17,64	139,93	92,44	3,15
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50				60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: **105,45** 9,47 25,06 24,19 94,78 696,99 0,54 0,28 14,28 38,00 82,18 381,79 152,18 7,23

**Полдник (День 2, )**

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: **20,24** 5,16 4,44 5,07 51,63 269,90 0,07 0,04 30,00 12,13 43,58 6,70 0,66

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

М.О.С.Э.Е.Д.Н.Э.Э. г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОЛ №3" Дневное питание 7-11 лет 2 см

Меню на 05.03.2024 года (День 2)



Обед (День 2, )

№ 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
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
196	ГРЕЧА(100)	100	2,63	5,82	5,23	26,30	175,56	0,20	0,10		18,00	17,64	139,93	92,44	3,15
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 96,26 9,47 25,06 24,19 94,78 696,99 0,54 0,28 14,28 38,00 82,18 381,79 152,18 7,23

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калыкулятор

И.В. Непобедимова

"Утєрждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОСНА" ГОРНОЗАВОДСКА  
Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Дедюшина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОСНА" Горнозаводска  
Меню на 05.03.2024 года (День 2)  
Питание 7-11 лет 1 см

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

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 Н.Л.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Непобедимова Н.Л.*

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

Меню на 06.03.2024 года (день рождения)



№ п/п	Наименование блюд	ХЕ	Пищевые вещества, г			Капормы, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	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 23,36 24,67 109,07 747,72 0,27 0,24 19,56 99,30 89,30 276,17 72,04 2,67

Зае. производ.

Неповедимова И.В. / Калькулятор

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демичина Н.И.



Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 06.03.2024 года (День)

Обед (День 3, )

№ 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	РАССОЛЬНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08			
201	РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,04	4,90	8,33	40,43	256,27		0,01		32,20	1,93	2,42		0,02			
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80			
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05			
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66			
Итого по подменю:		107,93	10,90	22,36	24,67	109,07	747,72	0,27	0,24	19,56	99,30	89,30	276,17	72,04	2,67			

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

"Утсерждаю"

ИПт Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дёмина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - столовое питание 12-18 лет

Меню на 06.03.2024 года

(День)

Обед (День 3,)

№ рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У	ккал	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

Зав. производ.

Неповедимова И.В. / Калькулятор

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

Директор  
Демкина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ №111 лет 2 смена обед

Меню на 06.03.2024 года (День 3)

Обед (День 3, )

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

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



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"  
Игорь Социлов  
Горнозаводска

Руководитель \_\_\_\_\_  
Непобедимова И.Л./

Директор \_\_\_\_\_  
Демкина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОЛНЦА" №3 "Непогода"  
Меню на 06.03.2024 года (День питания 7-11 лет 2 см)



Обед (День 3, )

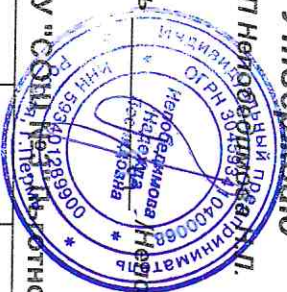
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминны, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01		27,20	8,99	3,54	0,44	0,07
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:		96,26	8,07	47,84	21,77	80,76	590,40	0,21	0,22	18,75	89,30	87,35	248,33	65,74	2,22

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

"Утсерждаю"

ИП Непогодимова Н.Л.

Руководитель Непогодимова Н.Л./



"Сотласовано"

МАОУ СОШ №91 г. Горнозаводска

Директор Демкина Н.И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №91 г. Горнозаводска" - столовое питание 7-11 лет 1 см

Меню на 06.03.2024 года (День 3)

Завтрак (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										
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01																
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																		
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36		0,04	0,01															
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77																		
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.

*Непогодимова Н.Л.*

Непогодимова Н.Л./

*Демкина Н.И.*

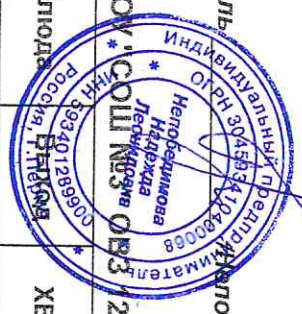
Калькулятор

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" 12-18 лет

Меню на 07.03.2024 года (День)

**Второй завтрак**

№ п.п.	Наименование блюд	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калорийность, ккал	Витамины, мг								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
315	БУЛКА РОССИЙСКАЯ (120)	120	7,32	8,88	10,13	73,19	419,48	0,14	0,09		60,00	23,24	87,09	13,33	1,22
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
<b>Итого по подменю:</b>		<b>36,70</b>	<b>8,82</b>	<b>8,88</b>	<b>10,13</b>	<b>88,23</b>	<b>479,64</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>		<b>60,00</b>	<b>23,75</b>	<b>87,13</b>	<b>13,36</b>	<b>1,27</b>

**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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>111,13</b>	<b>8,03</b>	<b>23,41</b>	<b>25,54</b>	<b>80,34</b>	<b>644,80</b>	<b>0,36</b>	<b>0,29</b>	<b>62,02</b>	<b>43,80</b>	<b>104,42</b>	<b>283,43</b>	<b>81,87</b>	<b>5,72</b>

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Инициалы*

"Утсерждаю"  
ИПТ Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

Директор  
Администрация Н.И./



Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 07.03.2024 года (День )

Обед (День 4, )

№ п/п	Наименование Блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У	К	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(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.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"  
ИП Непобединова Н.Л.

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

Руководитель  
Непобединова Н.Л.

Директор  
Дейкина Н.И.



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Горнозаводское питание 12-18 лет

Меню на 07.03.2024 года (День 4)

N пед.	Наименование блюда	Взвешивание	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг				
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Mg

Обед (День 4, )

63	ШИ 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									
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. *Непобединова И.В.* /Непобединова И.В./ Калькулятор *Непобединова И.В.*

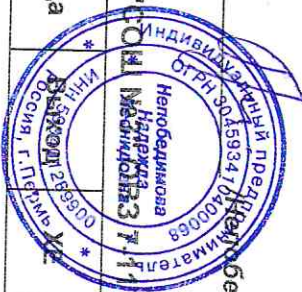
"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

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

\_\_\_\_\_/Демкина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска  
Меню на 07.03.2024 года (День 4)  
лет 2 смена обед



Обед (День 4, )

№ п/п	Наименование блюда	УЕ	Пищевые вещества, г			Калорийность, ккал	Витаминный, мг								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	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								
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02						
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								
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 \_\_\_\_\_

"Утверждаю"  
ИП Непобежимова Н.Л.

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

Руководитель \_\_\_\_\_  
Непобежимова Н.Л./

Меню на 07.03.2024 года (День )  
Директор \_\_\_\_\_ /Дёмина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Горнозаводского района Республики Хакасия  
Итого по подъёму: 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

Обед (День 4, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	г		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
63	Ци из свежей капуста 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 подъёму: 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. \_\_\_\_\_ /Непобежимова И.В./ Калькулятор

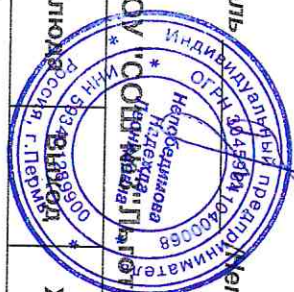
\_\_\_\_\_

"Утсерждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
И.В. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./



Структурное подразделение МАОУ "Солнечный сад" №3 г. Горнозаводска  
Меню на 07.03.2024 года (День 4)  
на питание 7-11 лет 1 см

Завтрак (День 4, )

№ п/п	Наименование блюд	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	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	1,50			15,04	60,16								
	ЯБЛОКО (100ГР)	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)	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 96,26 5,65 18,80 18,60 56,47 468,46 0,25 0,22 31,99 28,80 49,66 212,23 56,33 4,59

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор