

"Утверждаю"

ИТ Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОГЭ №12* 8 лет

Меню на 11.03.2024 года (День)

| 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 | | |

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 | 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: | | 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 |

Заг. производ.

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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель



Непобедимова Н.Л./



В.Демкина Н.И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 11.03.2024 года (День)

Обед (День 6,)

| № п/п | Наименование блюда | XE | 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 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180) | 180 | 4,45 | 6,97 | 7,46 | 44,48 | 272,94 | 0,11 | 0,03 | | 32,20 | 13,90 | 57,23 | 10,08 | 1,02 |
| 208 | КНЕПЛИ ИЗ КУР | 70 | 0,62 | 1,11 | 4,11 | 6,15 | 66,03 | 0,01 | 0,03 | 0,20 | 20,20 | 19,31 | 16,08 | 2,34 | 0,04 |
| 1 | ХЛЕБ(60) | 60 | 2,95 | 5,16 | 0,48 | 29,52 | 143,04 | 0,07 | 0,02 | | | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 |

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

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

И.В. Непобедимова

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

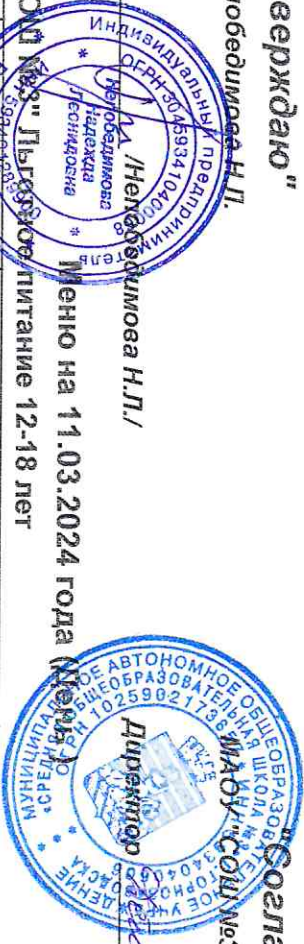
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель _____

Директор _____

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Горнозаводского района

Меню на 11.03.2024 года №12-18 лет



Обед (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 | | | | |
| 45 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 1,96 | 5,40 | 4,76 | 19,60 | 142,78 | 0,23 | 0,08 | 11,50 | 20,00 | 35,00 | 107,60 | 38,10 | 1,97 | | | | |
| 227 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180) | 180 | 4,45 | 6,97 | 7,46 | 44,48 | 272,94 | 0,11 | 0,03 | | 32,20 | 13,90 | 57,23 | 10,08 | 1,02 | | | | |
| 208 | КНЕПЛИ ИЗ КУР | 70 | 0,62 | 1,11 | 4,11 | 6,15 | 66,03 | 0,01 | 0,03 | 0,20 | 20,20 | 19,31 | 16,08 | 2,34 | 0,04 | | | | |
| 1 | ХЛЕБ(60) | 60 | 2,95 | 5,16 | 0,48 | 29,52 | 143,04 | 0,07 | 0,02 | | | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 | | | | |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | | | | |

Итого по подменю: 107,93 11,48 28,64 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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В.

"Согласовано"

ИП Непобедимова И.В. г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова И.В./

Директор

Демкина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 11.03.2024 года (День 1)

11 лет 2 смена обед

| N п/п | 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 (День 6,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 45 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 1,96 | 5,40 | 4,76 | 19,60 | 142,78 | 0,23 | 0,08 | 11,50 | 20,00 | 35,00 | 107,60 | 38,10 | 1,97 |
| 227 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120) | 120 | 2,88 | 4,52 | 4,99 | 28,81 | 178,16 | 0,07 | 0,02 | 0,20 | 21,60 | 9,05 | 37,12 | 6,53 | 0,66 |
| 208 | КНЕГЛИ 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

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Демкина Н.И./

"Утвърждаю"

ИП Непобедимова И.В. / Горнозаводска

Руководителъ: Демидова Н.Л./



Директор: Демидова Н.И./

Структурно подразделение МАОУ "СОЛНЦЕ" - отдел "Кулинария" / Меню на 11.03.2024 года (Понед.)

Обед (День 6,)

| № реч. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|------|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 45 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 1,96 | 5,40 | 4,76 | 19,60 | 142,78 | 0,23 | 0,08 | 11,50 | 20,00 | 35,00 | 107,60 | 38,10 | 1,97 | | | |
| 227 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120) | 120 | 2,88 | 4,52 | 4,99 | 28,81 | 178,16 | 0,07 | 0,02 | | 21,60 | 9,05 | 37,12 | 6,53 | 0,66 | | | |
| 208 | КНЕПЛИ ИЗ КУР | 70 | 0,62 | 1,11 | 4,11 | 6,15 | 66,03 | 0,01 | 0,03 | 0,20 | 20,20 | 19,31 | 16,08 | 2,34 | 0,04 | | | |
| 1 | ХЛЕБ(30) | 30 | 1,48 | 2,58 | 0,24 | 14,76 | 71,52 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | | | |

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

Зав. производ. Демидова И.В. / Калькулятор

Демидова И.В. (signature)

"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 11.03.2024 года (День 6)

Завтрак (День 6,)

| № п/п | Наименование блюда | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|--------|-------|-------|--------|--------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 196 | ГРЕЧУА(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 | 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 | |
| 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 И.В.* /Непобедимова И.В./ Калыгулмтор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непогодимова Н.И.

Руководитель

Непогодимова Н.И.

Меню на 12.03.2024 года (День рождения)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор И.И. Демкина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Второй завтрак

| № п/п | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|--------------|-------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Мg |
| | 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 | 1,36 |
| 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 |

Зав. производ. Непогодимова И.В./ Калькулятор

Инициалы и подписи руководителей.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
КАДУКОВСКИЙ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Адейкина Н.И./

Структурное подразделение льготное питание работников участвующих СВО

Меню на 12.03.2024 года (День)

| № п/п | Наименование блюд | 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 (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

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Специф. 12

"Утверждаю"

ИП Непобединская Н.Д.

"Согласовано"

МАДУ "Сол №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобединская Н.Д./

Директор

Демкина Н.И./

Структурное подразделение МАДУ "Сол №3" - столовое питание 12-18 лет

Меню на 12.03.2024 года (День)

Обед (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 | |
| 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.

Непобединская Н.Д.

Непобединская И.В./ Калькулятор

Непобединская Н.Д.

"Утверждаю"
И.П. Непобедилова Н.Л.

"Согласовано"
Горнозаводска

Руководитель И.П. Непобедилова Н.Л./

Директор И.П. Демкина Н.И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБС 7-11 лет 2 смена обед

Меню на 12.03.2024 года (День)

Обед (День 7,)

| № п/п | Наименование блюд | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|--------|---------------|--------------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | ккал | В1 | | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| 63 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 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) | 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 | КОЛЛЕТА РЫБНАЯ | 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 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | | | | | | |
| 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: | | 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. И.П. Непобедилова И.В./ Калькулятор

И.В. Непобедилова

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н.И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 12.03.2024 года

Обед (День 7,)

| № п/п | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | | | Калорийность, ккал | Витамины, мг | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|--------|------|---------------------|------|-------|------------|------|--------------------|--------------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| | | | | Б | Ж | У | Витамин В1 | В2 | | С | А,мкг | Са | Р | Мг | Fe | |
| 63 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250/10 | 0,91 | 2,03 | 6,70 | 9,11 | 104,82 | 0,07 | 0,06 | 30,03 | 15,00 | 48,76 | 51,70 | 21,34 | 0,80 | |
| 241 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150) | 150 | 2,17 | 3,25 | 6,79 | 21,66 | 160,71 | 0,16 | 0,13 | 25,31 | 30,71 | 46,75 | 97,58 | 32,52 | 1,21 | |
| 161 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 0,64 | 10,54 | 2,22 | 6,44 | 87,90 | 0,08 | 0,09 | 0,28 | 21,20 | 31,22 | 151,70 | 33,32 | 0,72 | |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 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 Н.Л./

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"
ИП Неподеймова Н.Л.

"Согласовано"
И.В. Горнозаводская

Руководитель
Неподеймова Н.Л.

Директор
Демкина Н.И.



Структурное подразделение МАОУ "СОЮЗ №3" Директор по питанию 7-11 лет 1 см

Меню на 12.03.2024 года (День 7)

| N раз. | Наименование блюда | XE | Пищевые вещества, г | | | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------|----|---------------------|---|---|------|----|---------------|--------------|---|-------|----|---|--------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | ккал | 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 | | | | | | |
| 294 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10 | 1,53 | 0,09 | 0,01 | 15,34 | 61,81 | | | 4,00 | | 4,51 | 2,24 | 4,20 | 0,33 |
| 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.

Неподеймова И.В. / Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
И.О.У.М.С.О.П. №3 г. Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л.

Директор
Демича Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОЛ" №3
18 лет

Меню на 13.03.2024 года (Дети)

| N рец. | Наименование блюда | КЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витаминны, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------|----|---------------------|---|---|---------------|---------------|----|---|-------|----|---|----|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мг | 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 0,20 109,63 115,00 140,68 213,65 81,65 4,27

Зав. производ. *Непобедимова И.В.* Калькулятор *12*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Дейкина Н.И./

Структурное подразделение льготное питание для участников СВО

Меню на 13.03.2024 года (День)



| 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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-------|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 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 |
| 209 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70) | 70/30 | 0,64 | 1,12 | 0,10 | 6,40 | 30,99 | 0,01 | | | | | 2,60 | 8,45 | 1,82 |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 |
| 1 | ХЛЕБ(40) | 40 | 1,97 | 3,44 | 0,32 | 19,68 | 95,36 | 0,04 | 0,01 | | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 |
| 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 |

Итого по подменю: 107,93 9,32 14,38 12,73 93,17 544,78 0,29 0,20 109,63 15,00 140,68 213,65 81,65 4,27

Заг. производ.

Непобедимова И.В. / Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
М.Р.Узбеков №3" а. Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демшина Н.И./



Структурное подразделение МАОУ *СОУ №3* Калькуляторное питание 12-18 лет

Меню на 13.03.2024 года (День)

| N рец. | Наименование блюда | Блюдо | XE | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--------------|----|---|------|----|---|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Амкг | Са | Р | Мг |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-------|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|-------|-------|------|
| 47 | СУП С МАКАРОНЫМИ 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

Инициалы

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.П.

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

Руководитель Непобедимова Н.П./

Директор Демичева Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОССЗ/11 лет 2 смена обед
Меню на 13.03.2024 года (День)

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

Обед (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-------|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 47 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,10 | 2,91 | 3,56 | 20,95 | 127,44 | 0,12 | 0,07 | 16,66 | 15,00 | 16,60 | 65,55 | 24,27 | 1,01 |
| 235 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150) | 150 | 1,66 | 3,81 | 6,95 | 16,59 | 144,11 | 0,08 | 0,09 | 77,48 | | 88,39 | 68,18 | 35,36 | 1,41 |
| 209 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70) | 70/30 | 0,64 | 1,12 | 0,10 | 6,40 | 30,99 | 0,01 | | | | 2,60 | 8,45 | 1,82 | 0,14 |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 |
| 1 | ХЛЕБ(30) | 30 | 1,48 | 2,58 | 0,24 | 14,76 | 71,52 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |

Итого по подменю: 97,10 7,38 10,42 10,85 73,74 434,22 0,24 0,17 94,14 15,00 114,10 161,72 65,68 2,94

Полдник (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|
| 315 | БУЛКА РОССИЙСКАЯ (120) | 120 | 7,32 | 8,88 | 10,13 | 73,19 | 419,48 | 0,14 | 0,09 | | | 60,00 | 23,24 | 87,09 | 13,33 | 1,22 |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 |

Итого по подменю: 28,59 8,82 8,88 10,13 88,23 479,64 0,14 0,09 60,00 23,75 87,13 13,36 1,27

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

Шенкоф

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Н.

Руководитель
Непобедимова Н.Н./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор
Демкина Н.И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 13.03.2024 года

(День)

Ст. № 11 от 11.03.2024 г. № 11

Обед (День 8,)

| № п/п | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | |
|-------|-----------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|--------|------|------|---------------|--------------|-------|-------|-------|------|----|--|
| | | | | Б | Ж | У | ккал | 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. Непобедимова И.В./ Калькулятор

И.В. Непобедимова / *И.В. Непобедимова*

"Утсерждаю"
ИПТ Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л.

Директор
А.И. Демкина

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Горнозаводское питание 7-11 лет 1 см

Меню на 13.03.2024 года День 8

| № рел. | 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 |

Завтрак (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-------|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| 235 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150) | 150 | 1,66 | 3,81 | 6,95 | 16,59 | 144,11 | 0,08 | 0,09 | 77,48 | 88,39 | 68,18 | 35,36 | 1,41 |
| 209 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70) | 70/30 | 0,64 | 1,12 | 0,10 | 6,40 | 30,99 | 0,01 | | | 2,60 | 8,45 | 1,82 | 0,14 |
| 365 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.) | 10 | 0,01 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | 0,02 |
| 1 | ХЛЕБ(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

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

Руководитель

Непобединова Н.Л./

Меню на 14.03.2024 года (День)

Директор

Демкина Н.И./

"Создано"
ИП Непобединова Н.Л.
Горнозаводска

Структурное подразделение МАОУ "СОЛИ №3" 883 12-18 лет

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

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 | 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 (ГОРЕУЩА) | 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: 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

Заг. производ.

Непобединова Н.Л.

Непобединова И.В./

Калькулятор

Непобединова Н.Л.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.

Структурное подразделение льготное питание детей Удмуртских СВО

Меню на 14.03.2024 года (День 9)

| № 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 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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 (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 |
| 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 И.В. Калькулятор

"Утєврждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Демкина Н.И./

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

Меню на 14.03.2024 года (День 9)



Обед (День 9,)

| N рец. | Наименование блюда | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------------------------|--------|---------------------|-------|------|---------------|--------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|------|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мг | Мг | Мг | Мг | | |
| 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 | 0,81 | 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.В. / Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобединова И.В.

"Согласовано"

И.В. Непобединова

Руководитель

Непобединова И.В.

Демкина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" с. Горнозаводска

Меню на 14.03.2024 года (День 9) 1-й лет 2 смена обед

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

Обед (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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 | 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 | СДОВА 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

Заг. производ.

Непобединова И.В.

Калькулятор

Демкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Калужское питание 7-11 лет 2 см

Меню на 14.03.2024 года (День 9)

Обед (День 9,)

| N рец. | Наименование блюда | XE | Пищевые вещества, г | | | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | |
|--------|--------------------------|--------|---------------------|-------|------|-------|--------|---------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | ккал | 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 98,60 89,83 183,63 53,75 3,23

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калыкулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова И.Л./

Директор Демкина Н.И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска. Меню на 14.03.2024 года (День 9)

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

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 | |
| 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

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Инициалы и подписи

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.И.

"Создано"
г. Горнозаводская

Руководитель
Непобедимова Н.И.

Меню на 15.03.2024 года (День)

Директор
Демкина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОЛНЦА" ОКС 12/18 лет



| № реч. | 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 | | | | | | |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 301 | 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 |

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 15.03.2024 года (День)



Обед

| № пп. | 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 |
| 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: 107,93 9,28 17,42 22,49 92,83 643,38 0,40 0,29 67,48 55,62 95,90 284,64 86,14 4,30

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калыкулимов

Handwritten signature of the production supervisor.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

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

Меню на 15.03.2024 года (День)



Обед

| № рец. | Наименование Блюда | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------|-------------------------|--------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | 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 | | | |
| 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: | | | 107,93 | 9,28 | 17,42 | 22,49 | 92,83 | 643,38 | 0,40 | 0,29 | 67,48 | 55,62 | 95,90 | 284,64 | 86,14 | 4,30 | | |

Зав. производ.

Неповедимова Н.Л.

Неповедимова И.В./ Калькулятор

Неповедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Меню на 15.03.2024 года (День)

Директор МАОУ "СОШ №3" Девкина Н.И.

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

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

Обед (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------|-------|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 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(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 | 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 | | | | | | | 0,51 | 0,05 | |
| 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: | | 95,52 | 7,12 | 14,67 | 20,68 | 71,18 | 529,53 | 0,31 | 0,28 | 57,61 | 49,28 | 117,03 | 261,22 | 74,33 | 3,53 |

Полдник (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------|--------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 313 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 60 | 3,59 | 4,42 | 9,12 | 35,88 | 243,27 | 0,07 | 0,03 | | 41,60 | 11,55 | 40,90 | 6,85 | 0,56 |
| 294 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10 | 1,53 | 0,09 | 0,01 | 15,34 | 61,81 | | | 4,00 | | 4,51 | 2,24 | 1,23 | 0,11 |
| Итого по подменю: | | 30,17 | 5,12 | 4,51 | 9,13 | 51,22 | 305,08 | 0,07 | 0,03 | 4,00 | 41,60 | 16,06 | 43,14 | 8,08 | 0,67 |

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

"Утсерждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИП "СОИ" №3" г. Горнозаводска

Руководитель



Непобедимова Н.Л./



Демкина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОИ" №3" Детское питание 7-11 лет 2 см

Меню на 15.03.2024 года (День)

Обед (День 10,)

| № 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 | | | | |
| 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: | | | 96,26 | 7,12 | 24,67 | 20,68 | 71,18 | 529,53 | 0,31 | 0,28 | 57,61 | 49,28 | 117,03 | 261,22 | 74,33 | 3,53 | | | |

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

"Согласовано"

ИП Непобедимова И.В. / И.В. Калькулятор

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 15.03.2024 года (День 10)

Завтрак (День 10,)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | | |
|--------|----------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|-------|-------|--------|-------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мг | Fe |
| 241 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180) | 180 | 2,48 | 3,14 | 7,33 | 24,81 | 177,73 | 0,18 | 0,12 | 30,21 | 32,62 | 20,27 | 92,56 | 35,12 | 1,38 |
| 178 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 70/30 | 0,59 | 6,54 | 7,79 | 5,89 | 119,82 | 0,04 | 0,07 | 20,11 | 8,00 | 28,71 | 71,84 | 14,80 | 1,13 |
| 286 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,98 | 2,90 | 2,51 | 19,77 | 113,30 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,00 | 120,45 | 90,00 | 14,00 | 0,15 |
| 1 | ХЛЕБ(40) | 40 | 1,97 | 3,44 | 0,32 | 19,68 | 95,36 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |

Итого по подменю: 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

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