

"Утверждаю"

ИП. Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н.И./

Меню на 18.03.2024 года (День )

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

| N рец.                   | Наименование блюда                   | Выход         | ХЕ           | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|--------------------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                          |                                      |               |              | Б                   | Ж            | У             |                  | В1           | В2          | С            | А,мкг        | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>Второй завтрак</b>    |                                      |               |              |                     |              |               |                  |              |             |              |              |                          |               |              |             |
| 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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                      | <b>43,17</b>  | <b>8,68</b>  | <b>8,84</b>         | <b>18,23</b> | <b>86,81</b>  | <b>546,70</b>    | <b>0,15</b>  | <b>0,07</b> |              | <b>83,20</b> | <b>23,61</b>             | <b>81,85</b>  | <b>13,73</b> | <b>1,17</b> |
| <b>Обед</b>              |                                      |               |              |                     |              |               |                  |              |             |              |              |                          |               |              |             |
| 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<br>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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                      | <b>104,66</b> | <b>12,36</b> | <b>26,05</b>        | <b>14,74</b> | <b>123,63</b> | <b>691,31</b>    | <b>0,26</b>  | <b>0,13</b> | <b>22,41</b> | <b>47,20</b> | <b>106,44</b>            | <b>182,83</b> | <b>54,59</b> | <b>4,64</b> |

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор Дёмина Н.И./

Меню на 18.03.2024 года (День )

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

| № рец.                | Наименование блюда                   | Выход  | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-----------------------|--------------------------------------|--------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                       |                                      |        |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>Обед (День 1,)</b> |                                      |        |      |                     |      |       |                  |              |      |       |       |                          |       |       |      |
| 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<br>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 подмену:** 107,93 12,36 16,05 14,74 123,63 691,31 0,26 0,13 22,41 47,20 106,44 182,83 54,59 4,64

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н.И./

Меню на 18.03.2024 года (День )

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

| N рец.                | Наименование блюда                   | Выход  | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-----------------------|--------------------------------------|--------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                       |                                      |        |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р     | Мg    | Fe   |
| <b>Обед (День 1,)</b> |                                      |        |      |                     |      |       |                  |              |      |       |       |                          |       |       |      |
| 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<br>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: 107,93 12,36 16,05 14,74 123,63 691,31 0,26 0,13 22,41 47,20 106,44 182,83 54,59 4,64

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.И.

Руководитель Непобедимова Н.И.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 18.03.2024 года (День )

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

| N рец.                | Наименование блюда    | Выход  | XE   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-----------------------|-----------------------|--------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                       |                       |        |      | Б                   | Ж    | У     |               | B1           | B2   | C     | A,мкг | Ca                       | P     | Mg    | Fe   |
| <b>Обед (День 1,)</b> |                       |        |      |                     |      |       |               |              |      |       |       |                          |       |       |      |
| 67                    | БОРЩ                  | 250/10 | 1,35 | 2,25                | 6,67 | 13,51 | 123,03        | 0,06         | 0,07 | 21,91 | 15,00 | 49,74                    | 58,90 | 26,79 | 1,27 |
| 227                   | МАКАРОНЫ ОТВ.(100)    | 100    | 2,40 | 3,76                | 4,15 | 24,01 | 148,46        | 0,06         | 0,02 |       | 18,00 | 14,90                    | 32,43 | 5,88  | 0,61 |
| 209                   | КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)  | 70/30  | 0,64 | 1,12                | 0,10 | 6,40  | 30,99         | 0,01         |      |       |       | 2,60                     | 8,45  | 1,82  | 0,14 |
| 283                   | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200    | 2,97 | 0,55                | 0,03 | 29,72 | 121,31        | 0,01         | 0,01 | 0,50  |       | 28,20                    | 19,25 | 7,50  | 1,55 |
| 1                     | ХЛЕБ(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

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" г. Горнозаводска

Директор



Дёмина Н.И./

Меню на 18.03.2024 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска. Льготное питание 7-11 лет 2 см

| 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     | Mg    | Fe   |
| <b>Обед (День 1,)</b> |                       |        |      |                     |      |       |               |              |      |       |       |                          |       |       |      |
| 67                    | БОРЩ                  | 250/10 | 1,35 | 2,25                | 6,67 | 13,51 | 123,03        | 0,06         | 0,07 | 21,91 | 15,00 | 49,74                    | 58,90 | 26,79 | 1,27 |
| 227                   | МАКАРОНЫ ОТВ.(100)    | 100    | 2,40 | 3,76                | 4,15 | 24,01 | 148,46        | 0,06         | 0,02 |       | 18,00 | 14,90                    | 32,43 | 5,88  | 0,61 |
| 209                   | КОТЛета КУРИНАЯ (70)  | 70/30  | 0,64 | 1,12                | 0,10 | 6,40  | 30,99         | 0,01         |      |       |       | 2,60                     | 8,45  | 1,82  | 0,14 |
| 283                   | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200    | 2,97 | 0,55                | 0,03 | 29,72 | 121,31        | 0,01         | 0,01 | 0,50  |       | 28,20                    | 19,25 | 7,50  | 1,55 |
| 1                     | ХЛЕБ(60)              | 60     | 2,95 | 5,16                | 0,48 | 29,52 | 143,04        | 0,07         | 0,02 |       |       | 12,00                    | 39,00 | 8,40  | 0,66 |

Итого по подменю: 96,26 10,31 12,84 11,43 103,16 566,83 0,21 0,12 22,41 33,00 107,44 158,03 50,39 4,23

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель *Непобедимова Н.Л.*



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3", г. Горнозаводска

Директор *Дёмина Н.И.*



Меню на 18.03.2024 года (День )

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

| № 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     | Mg   | Fe   |
| <b>Завтрак (День 1,)</b> |                         |        |      |                     |      |       |               |              |      |      |        |                          |       |      |      |
| 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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

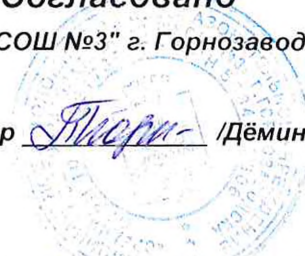
Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 19.03.2024 года (День )

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

| N рец.                | Наименование блюда     | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |   |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-----------------------|------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|---|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                       |                        |       |      | Б                   | Ж     | У     |                  | В1           | В2   | С | А,мкг | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>Второй завтрак</b> |                        |       |      |                     |       |       |                  |              |      |   |       |                          |       |       |      |
| 315                   | БУЛКА РОССИЙСКАЯ (120) | 120   | 7,32 | 8,88                | 10,13 | 73,19 | 419,48           | 0,14         | 0,09 |   | 60,00 | 23,24                    | 87,09 | 13,33 | 1,22 |
| 301                   | ЧАЙ-ЗАВАРКА            | 200   | 1,50 |                     |       | 15,04 | 60,16            |              |      |   |       | 0,51                     | 0,04  | 0,03  | 0,05 |

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

**Обед**

|     |                                    |        |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|-----|------------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| 45  | СУП ГОРОХОВЫЙ                      | 250    | 1,96 | 5,40  | 4,76  | 19,60 | 142,78 | 0,23 | 0,08 | 11,50 | 20,00 | 35,00 | 107,60 | 38,10  | 1,97 |
| 219 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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 |

Итого по подменю: 111,13 12,05 30,56 28,40 120,59 860,08 0,70 0,35 18,28 52,20 88,87 497,34 226,34 9,76

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

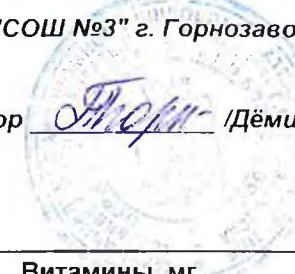


"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н.И./



Меню на 19.03.2024 года (День )

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

| N рец.                   | Наименование блюда | Выход         | ХЕ           | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------------------------|--------------------|---------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                          |                    |               |              | Б                   | Ж            | У             |                  | В1           | В2          | С            | А,мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Обед (День 2, )</b>   |                    |               |              |                     |              |               |                  |              |             |              |              |                          |               |               |             |
| 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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    | <b>107,93</b> | <b>11,28</b> | <b>28,83</b>        | <b>26,84</b> | <b>112,85</b> | <b>808,23</b>    | <b>0,65</b>  | <b>0,33</b> | <b>14,28</b> | <b>46,80</b> | <b>89,31</b>             | <b>457,49</b> | <b>199,58</b> | <b>8,88</b> |

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дёмина Н.И.

Меню на 19.03.2024 года (День )

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

| № рец.                | Наименование блюда | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|-----------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
|                       |                    |       |      | Б                   | Ж     | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| <b>Обед (День 2,)</b> |                    |       |      |                     |       |       |                  |              |      |       |       |                          |        |        |      |
| 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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демина Н.И./

Меню на 19.03.2024 года (День )

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

| № рец.                | Наименование блюда | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-----------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                       |                    |       |      | Б                   | Ж     | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Обед (День 2,)</b> |                    |       |      |                     |       |       |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| 45                    | СУП ГОРОХОВЫЙ      | 250   | 1,96 | 5,40                | 4,76  | 19,60 | 142,78           | 0,23         | 0,08 | 11,50 | 20,00 | 35,00                    | 107,60 | 38,10 | 1,97 |
| 196                   | ГРЕЧА(100)         | 100   | 2,63 | 5,82                | 5,23  | 26,30 | 175,56           | 0,20         | 0,10 |       | 18,00 | 17,64                    | 139,93 | 92,44 | 3,15 |
| 176                   | ТЕФТЕЛИ            | 70/30 | 0,92 | 9,54                | 13,80 | 9,24  | 199,29           | 0,05         | 0,08 | 2,78  |       | 19,03                    | 101,72 | 14,61 | 1,51 |
| 301                   | ЧАЙ-ЗАВАРКА        | 200   | 1,50 |                     |       | 15,04 | 60,16            |              |      |       |       | 0,51                     | 0,04   | 0,03  | 0,05 |
| 1                     | ХЛЕБ(50)           | 50    | 2,46 | 4,30                | 0,40  | 24,60 | 119,20           | 0,06         | 0,02 |       |       | 10,00                    | 32,50  | 7,00  | 0,55 |

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

Полдник (День 2,)

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

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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор Дёмина Н.И.

Меню на 19.03.2024 года (День )

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

| N рец.                | Наименование блюда | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-----------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                       |                    |       |      | Б                   | Ж     | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Обед (День 2,)</b> |                    |       |      |                     |       |       |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| 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. /Непобедимова И.В./ Калькулятор Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор Дёмина Н.И.

Меню на 19.03.2024 года (День )

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

| N рец.                    | Наименование блюда | Выход        | ХЕ          | Пищевые вещества, г |              |              | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |             |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|---------------------------|--------------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                           |                    |              |             | Б                   | Ж            | У            |                  | В1           | В2          | С           | А,мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Завтрак (День 2, )</b> |                    |              |             |                     |              |              |                  |              |             |             |              |                          |               |               |             |
| 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        |
| <b>Итого по подменю:</b>  |                    | <b>96,26</b> | <b>8,37</b> | <b>21,80</b>        | <b>21,93</b> | <b>83,71</b> | <b>619,42</b>    | <b>0,39</b>  | <b>0,24</b> | <b>6,78</b> | <b>26,80</b> | <b>54,31</b>             | <b>339,09</b> | <b>159,88</b> | <b>6,75</b> |

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дёмина Н.И.

Меню на 20.03.2024 года (День )

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

| № рец.                   | Наименование блюда   | Выход        | Пищевые вещества, г |             |              | Калории, ккал | Витамины, мг  |             |             |       | Минеральные вещества, мг |              |              |              |             |
|--------------------------|----------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                          |                      |              | Б                   | Ж           | У            |               | В1            | В2          | С           | А,мкг | Са                       | Р            | Mg           | Fe           |             |
| <b>Второй завтрак</b>    |                      |              |                     |             |              |               |               |             |             |       |                          |              |              |              |             |
| 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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                      | <b>44,46</b> | <b>9,06</b>         | <b>9,50</b> | <b>16,25</b> | <b>90,65</b>  | <b>546,84</b> | <b>0,16</b> | <b>0,08</b> |       | <b>78,00</b>             | <b>24,93</b> | <b>89,17</b> | <b>14,63</b> | <b>1,27</b> |

**Обед**

|                          |                                |               |              |              |              |               |               |             |             |              |              |              |               |              |             |
|--------------------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 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<br>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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                | <b>103,37</b> | <b>10,90</b> | <b>22,36</b> | <b>24,67</b> | <b>109,07</b> | <b>747,72</b> | <b>0,27</b> | <b>0,24</b> | <b>19,56</b> | <b>99,30</b> | <b>89,30</b> | <b>276,17</b> | <b>72,04</b> | <b>2,67</b> |

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н.И.

Меню на 20.03.2024 года (День )

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

| N рец.                   | Наименование блюда             | Выход         | XE           | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|--------------------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                          |                                |               |              | Б                   | Ж            | У             |                  | В1           | В2          | С            | А,мкг        | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>Обед (День 3, )</b>   |                                |               |              |                     |              |               |                  |              |             |              |              |                          |               |              |             |
| 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        | 1,06        |
| 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<br>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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                | <b>107,93</b> | <b>10,90</b> | <b>22,36</b>        | <b>24,67</b> | <b>109,07</b> | <b>747,72</b>    | <b>0,27</b>  | <b>0,24</b> | <b>19,56</b> | <b>99,30</b> | <b>89,30</b>             | <b>276,17</b> | <b>72,04</b> | <b>2,67</b> |

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

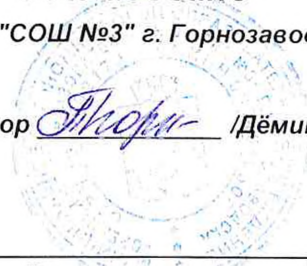
Руководитель Непобедимова Н.П.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 20.03.2024 года (День )

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

| N рец.                | Наименование блюда             | Выход  | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-----------------------|--------------------------------|--------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                       |                                |        |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Обед (День 3,)</b> |                                |        |      |                     |      |       |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| 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<br>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 подмену: 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 Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор Дёмина Н.И./

Меню на 20.03.2024 года (День )

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

| N рец.                 | Наименование блюда             | Выход  | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|------------------------|--------------------------------|--------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                        |                                |        |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Обед (День 3, )</b> |                                |        |      |                     |      |       |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| 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 |
| 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<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 70/5   | 0,46 | 9,46                | 7,71 | 4,61  | 125,68           | 0,08         | 0,12 | 1,59  | 46,10 | 39,44                    | 150,55 | 34,68 | 0,80 |
| 301                    | ЧАЙ-ЗАВАРКА                    | 200    | 1,50 |                     |      | 15,04 | 60,16            |              |      |       |       | 0,51                     | 0,04   | 0,03  | 0,05 |
| 1                      | ХЛЕБ ПШЕН.(20)                 | 20     | 0,98 | 1,72                | 0,16 | 9,84  | 47,68            | 0,02         | 0,01 |       |       | 4,00                     | 13,00  | 2,80  | 0,22 |

**Итого по подменю:** 95,14 8,07 17,84 21,77 80,76 590,40 0,21 0,22 18,75 88,30 87,35 248,33 65,74 2,22

**Полдник (День 3, )**

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

**Итого по подменю:** 30,55 9,06 9,50 16,25 90,65 546,84 0,16 0,08 78,00 24,93 89,17 14,63 1,27

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



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 20.03.2024 года (День )

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

| N рец.                 | Наименование блюда             | Выход  | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|------------------------|--------------------------------|--------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                        |                                |        |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Обед (День 3, )</b> |                                |        |      |                     |      |       |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| 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 |
| 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<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 70/5   | 0,46 | 9,46                | 7,71 | 4,61  | 125,68           | 0,08         | 0,12 | 1,59  | 46,10 | 39,44                    | 150,55 | 34,68 | 0,80 |
| 301                    | ЧАЙ-ЗАВАРКА                    | 200    | 1,50 |                     |      | 15,04 | 60,16            |              |      |       |       | 0,51                     | 0,04   | 0,03  | 0,05 |
| 1                      | ХЛЕБ ПШЕН.(20)                 | 20     | 0,98 | 1,72                | 0,16 | 9,84  | 47,68            | 0,02         | 0,01 |       |       | 4,00                     | 13,00  | 2,80  | 0,22 |

Итого по подменю: 96,26 8,07 17,84 21,77 80,76 590,40 0,21 0,22 18,75 88,30 87,35 248,33 65,74 2,22

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.П.



Руководитель Непобедимова Н.П.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 20.03.2024 года (День )

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

| N рец.                    | Наименование блюда             | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |      |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|---------------------------|--------------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                           |                                |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С    | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак (День 3, )</b> |                                |       |      |                     |      |       |                  |              |      |      |       |                          |        |       |      |
| 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<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 70/5  | 0,46 | 9,46                | 7,71 | 4,61  | 125,68           | 0,08         | 0,12 | 1,59 | 46,10 | 39,44                    | 150,55 | 34,68 | 0,80 |
| 265                       | СОУС ТОМАТНЫЙ                  | 30    | 0,19 | 0,26                | 1,26 | 1,90  | 19,94            | 0,01         | 0,01 | 0,81 | 6,00  | 1,01                     | 2,96   | 1,14  | 0,06 |
| 301                       | ЧАЙ-ЗАВАРКА                    | 200   | 1,50 |                     |      | 15,04 | 60,16            |              |      |      |       | 0,51                     | 0,04   | 0,03  | 0,05 |
| 1                         | ХЛЕБ(40)                       | 40    | 1,97 | 3,44                | 0,32 | 19,68 | 95,36            | 0,04         | 0,01 |      |       | 8,00                     | 26,00  | 5,60  | 0,44 |
| 365                       | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)        | 10    | 0,01 | 0,05                | 8,25 | 0,08  | 74,77            |              | 0,01 |      | 40,00 | 2,40                     | 3,00   |       | 0,02 |

Итого по подменю: 96,26 7,50 17,29 24,55 75,01 590,16 0,13 0,16 2,40 119,30 60,35 186,09 41,89 1,44

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



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

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

Директор Дёмина Н.И./

Меню на 21.03.2024 года (День )

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

| N рец.                   | Наименование блюда     | Выход        | ХЕ          | Пищевые вещества, г |              |              | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |   |              | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|--------------------------|------------------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|---|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                          |                        |              |             | Б                   | Ж            | У            |                  | В1           | В2          | С | А,мкг        | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Второй завтрак</b>    |                        |              |             |                     |              |              |                  |              |             |   |              |                          |              |              |             |
| 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> |

|                          |                                      |               |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
|--------------------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Обед</b>              |                                      |               |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
| 63                       | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>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> |

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель  /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор  /Дёмина Н.И./



Меню на 21.03.2024 года (День )

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

| N рец.                | Наименование блюда                | Выход  | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                       |                                   |        |      | Б                   | Ж     | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Обед (День 4,)</b> |                                   |        |      |                     |       |       |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| 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                   | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)           | 120    | 7,16 | 10,34               | 7,78  | 71,61 | 397,80           | 0,17         | 0,06 |       | 8,00  | 18,69                    | 91,20  | 15,74 | 1,25 |

Итого по подменю: 107,93 13,72 22,49 32,84 137,23 974,36 0,49 0,33 52,02 51,80 105,11 357,13 87,21 4,66

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

"Утверждаю"

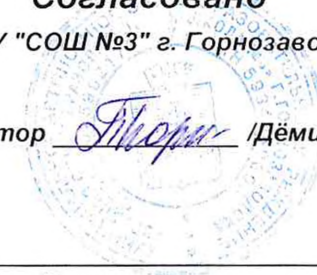
ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор Дёмина Н.И./

Меню на 21.03.2024 года (День )

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

| N рец.                 | Наименование блюда                | Выход  | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|------------------------|-----------------------------------|--------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                        |                                   |        |      | Б                   | Ж     | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Обед (День 4, )</b> |                                   |        |      |                     |       |       |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| 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                    | СДОБА 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./ Калькулятор Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н.И./



Меню на 21.03.2024 года (День )

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

| 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 | Mg | Fe |

Обед (День 4, )

|     |                                   |        |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|-----|-----------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 63  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250/10 | 0,91 | 2,03  | 6,70  | 9,11  | 104,82 | 0,07 | 0,06 | 30,03 | 15,00 | 48,76 | 51,70  | 21,34 | 0,80 |
| 214 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                     | 175    | 1,69 | 15,82 | 17,96 | 16,87 | 292,38 | 0,19 | 0,19 | 21,99 | 28,80 | 27,15 | 181,69 | 43,10 | 2,01 |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА                       | 200    | 1,50 |       |       | 15,04 | 60,16  |      |      |       |       | 0,51  | 0,04   | 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: 88,99 7,05 23,01 25,14 70,54 600,40 0,33 0,27 52,02 43,80 88,42 272,43 72,87 3,52

Полдник (День 4, )

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

Итого по подменю: 36,70 8,82 8,88 10,13 88,23 479,64 0,14 0,09 80,00 23,75 87,13 13,36 1,27

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н.И./

Меню на 21.03.2024 года (День )

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

| N рец.                 | Наименование блюда                | Выход  | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|------------------------|-----------------------------------|--------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                        |                                   |        |      | Б                   | Ж     | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Обед (День 4, )</b> |                                   |        |      |                     |       |       |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| 63                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250/10 | 0,91 | 2,03                | 6,70  | 9,11  | 104,82           | 0,07         | 0,06 | 30,03 | 15,00 | 48,76                    | 51,70  | 21,34 | 0,80 |
| 214                    | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                     | 175    | 1,69 | 15,82               | 17,96 | 16,87 | 292,38           | 0,19         | 0,19 | 21,99 | 28,80 | 27,15                    | 181,69 | 43,10 | 2,01 |
| 301                    | ЧАЙ-ЗАВАРКА                       | 200    | 1,50 |                     |       | 15,04 | 60,16            |              |      |       |       | 0,51                     | 0,04   | 0,03  | 0,05 |
| 1                      | ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)                | 30     | 1,12 | 2,34                | 0,42  | 11,19 | 57,90            | 0,03         | 0,01 |       |       | 6,90                     | 31,80  | 7,50  | 0,93 |
| 1                      | ХЛЕБ(40)                          | 40     | 1,97 | 3,44                | 0,32  | 19,68 | 95,36            | 0,04         | 0,01 |       |       | 8,00                     | 26,00  | 5,60  | 0,44 |

**Итого по подменю:** 96,26 7,19 23,63 25,40 71,89 610,62 0,33 0,27 52,02 43,80 91,32 291,23 77,57 4,23

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель Непобедимова Надежда Леонидовна /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н.И. /Дёмина Н.И./



Меню на 21.03.2024 года (День )

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

| № 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   |
| <b>Завтрак (День 4, )</b> |                    |       |      |                     |       |       |               |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| 214                       | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ      | 175   | 1,69 | 15,82               | 17,96 | 16,87 | 292,38        | 0,19         | 0,19 | 21,99 | 28,80 | 27,15                    | 181,69 | 43,10 | 2,01 |
| 301                       | ЧАЙ-ЗАВАРКА        | 200   | 1,50 |                     |       | 15,04 | 60,16         |              |      |       |       | 0,51                     | 0,04   | 0,03  | 0,05 |
|                           | ЯБЛОКО (100ГР)     | 100   | 0,98 | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 44,40         | 0,03         | 0,02 | 10,00 |       | 16,00                    | 11,00  | 9,00  | 2,20 |
| 1                         | ХЛЕБ(30)           | 30    | 1,48 | 2,58                | 0,24  | 14,76 | 71,52         | 0,03         | 0,01 |       |       | 6,00                     | 19,50  | 4,20  | 0,33 |

Итого по подменю: 96,26 5,65 48,80 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. /Непобедимова И.В./

Калькулятор Непобедимова И.В.



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н.И./



Меню на 22.03.2024 года (День )

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

| № рец.                   | Наименование блюда   | Выход        | ХЕ          | Пищевые вещества, г |              |              | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |   |              | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|--------------------------|----------------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|---|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                          |                      |              |             | Б                   | Ж            | У            |                  | В1           | В2          | С | А,мкг        | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Второй завтрак</b>    |                      |              |             |                     |              |              |                  |              |             |   |              |                          |              |              |             |
| 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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                      | <b>46,10</b> | <b>8,68</b> | <b>8,84</b>         | <b>18,23</b> | <b>86,81</b> | <b>546,70</b>    | <b>0,15</b>  | <b>0,07</b> |   | <b>83,20</b> | <b>23,61</b>             | <b>81,85</b> | <b>13,73</b> | <b>1,17</b> |

**Обед**

|                          |                        |               |              |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------------|------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 44                       | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ          | 250/10        | 1,10         | 1,91         | 6,75         | 11,01         | 112,41        | 0,08        | 0,06        | 20,53        | 15,00        | 29,00         | 52,50         | 20,70         | 0,74        |
| 114                      | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)    | 180           | 4,50         | 18,66        | 8,46         | 45,04         | 330,92        | 0,74        | 0,15        |              | 32,20        | 106,41        | 301,31        | 97,21         | 6,19        |
| 164                      | РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) | 70            | 0,35         | 14,37        | 5,84         | 3,50          | 124,06        | 0,10        | 0,10        | 0,44         | 8,70         | 43,06         | 214,60        | 49,09         | 0,81        |
| 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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                        | <b>101,73</b> | <b>10,40</b> | <b>40,10</b> | <b>21,53</b> | <b>104,11</b> | <b>770,59</b> | <b>0,99</b> | <b>0,33</b> | <b>20,97</b> | <b>55,90</b> | <b>190,98</b> | <b>607,45</b> | <b>175,43</b> | <b>8,45</b> |

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

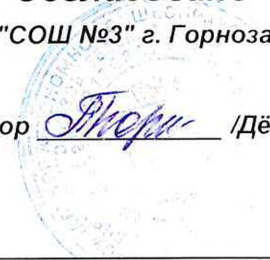
Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 22.03.2024 года (День )

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

| 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      | Mg     | Fe   |
| <b>Обед</b>              |                           |               |       |                     |       |        |               |              |      |       |       |                          |        |        |      |
| 44                       | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ             | 250/10        | 1,10  | 1,91                | 6,75  | 11,01  | 112,41        | 0,08         | 0,06 | 20,53 | 15,00 | 29,00                    | 52,50  | 20,70  | 0,74 |
| 114                      | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)       | 180           | 4,50  | 18,66               | 8,46  | 45,04  | 330,92        | 0,74         | 0,15 |       | 32,20 | 106,41                   | 301,31 | 97,21  | 6,19 |
| 164                      | РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90 | 90            | 0,45  | 18,48               | 7,51  | 4,49   | 159,51        | 0,13         | 0,13 | 0,56  | 11,19 | 55,36                    | 275,91 | 63,12  | 1,05 |
| 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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                           | <b>107,93</b> | 10,50 | 44,21               | 23,20 | 105,10 | 806,04        | 1,02         | 0,36 | 21,09 | 58,39 | 203,28                   | 668,76 | 189,46 | 8,69 |

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

Калькулятор

Непобедимова И.В.

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 22.03.2024 года (День )

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

| № рец.      | Наименование блюда        | Выход  | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------|---------------------------|--------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|             |                           |        |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Мg    | Fe   |
| <b>Обед</b> |                           |        |      |                     |      |       |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| 44          | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ             | 250/10 | 1,10 | 1,91                | 6,75 | 11,01 | 112,41           | 0,08         | 0,06 | 20,53 | 15,00 | 29,00                    | 52,50  | 20,70 | 0,74 |
| 114         | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)       | 180    | 4,50 | 18,66               | 8,46 | 45,04 | 330,92           | 0,74         | 0,15 |       | 32,20 | 106,41                   | 301,31 | 97,21 | 6,19 |
| 164         | РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90 | 90     | 0,45 | 18,48               | 7,51 | 4,49  | 159,51           | 0,13         | 0,13 | 0,56  | 11,19 | 55,36                    | 275,91 | 63,12 | 1,05 |
| 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 10,50 44,21 23,20 105,10 806,04 1,02 0,36 21,09 58,39 203,28 668,76 189,46 8,69

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор Дёмина Н.И./

Меню на 22.03.2024 года (День )

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

| N рец.                 | Наименование блюда     | Выход  | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|------------------------|------------------------|--------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                        |                        |        |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Обед (День 5, )</b> |                        |        |      |                     |      |       |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| 44                     | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ          | 250/10 | 1,10 | 1,91                | 6,75 | 11,01 | 112,41           | 0,08         | 0,06 | 20,53 | 15,00 | 29,00                    | 52,50  | 20,70 | 0,74 |
| 114                    | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (100)   | 100    | 2,50 | 10,38               | 4,72 | 25,03 | 184,14           | 0,41         | 0,08 |       | 18,00 | 66,52                    | 169,00 | 54,48 | 3,50 |
| 164                    | РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) | 70     | 0,35 | 14,37               | 5,84 | 3,50  | 124,06           | 0,10         | 0,10 | 0,44  | 8,70  | 43,06                    | 214,60 | 49,09 | 0,81 |
| 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: **79,59** 6,93 29,24 17,55 69,34 552,29 0,62 0,25 20,97 41,70 145,09 455,64 128,50 5,43

**Полдник (День 5, )**

|     |                      |     |      |      |       |       |        |      |      |  |       |       |       |       |      |
|-----|----------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|--|-------|-------|-------|-------|------|
| 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: **46,10** 8,68 8,84 18,23 86,81 546,70 0,15 0,07 83,20 23,61 81,85 13,73 1,17

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н.И./

Меню на 22.03.2024 года (День )

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

| N рец.                   | Наименование блюда     | Выход        | ХЕ          | Пищевые вещества, г |              |              | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------------------------|------------------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                          |                        |              |             | Б                   | Ж            | У            |                  | В1           | В2          | С            | А,мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Обед (День 5, )</b>   |                        |              |             |                     |              |              |                  |              |             |              |              |                          |               |               |             |
| 44                       | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ          | 250/10       | 1,10        | 1,91                | 6,75         | 11,01        | 112,41           | 0,08         | 0,06        | 20,53        | 15,00        | 29,00                    | 52,50         | 20,70         | 0,74        |
| 114                      | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)   | 150          | 3,76        | 15,57               | 7,13         | 37,58        | 276,73           | 0,62         | 0,12        |              | 27,20        | 96,16                    | 252,92        | 81,55         | 5,23        |
| 164                      | РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) | 70           | 0,35        | 14,37               | 5,84         | 3,50         | 124,06           | 0,10         | 0,10        | 0,44         | 8,70         | 43,06                    | 214,60        | 49,09         | 0,81        |
| 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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                        | <b>96,26</b> | <b>8,19</b> | <b>34,43</b>        | <b>19,96</b> | <b>81,89</b> | <b>644,88</b>    | <b>0,83</b>  | <b>0,29</b> | <b>20,97</b> | <b>50,90</b> | <b>174,73</b>            | <b>539,56</b> | <b>155,57</b> | <b>7,16</b> |

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 22.03.2024 года (День )

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

| № рец.                    | Наименование блюда     | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |      |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|---------------------------|------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                           |                        |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С    | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак (День 5, )</b> |                        |       |      |                     |      |       |                  |              |      |      |       |                          |        |       |      |
| 114                       | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)   | 150   | 3,76 | 15,57               | 7,13 | 37,58 | 276,73           | 0,62         | 0,12 |      | 27,20 | 96,16                    | 252,92 | 81,55 | 5,23 |
| 164                       | РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) | 70    | 0,35 | 14,37               | 5,84 | 3,50  | 124,06           | 0,10         | 0,10 | 0,44 | 8,70  | 43,06                    | 214,60 | 49,09 | 0,81 |
| 301                       | ЧАЙ-ЗАВАРКА            | 200   | 1,50 |                     |      | 15,04 | 60,16            |              |      |      |       | 0,51                     | 0,04   | 0,03  | 0,05 |
| 366                       | СЫР (20 ГР)            | 20    |      | 5,26                | 5,32 |       | 68,92            | 0,01         | 0,08 | 0,14 | 42,00 | 200,00                   | 120,00 | 11,00 | 0,14 |
| 1                         | ХЛЕБ(60)               | 60    | 2,95 | 5,16                | 0,48 | 29,52 | 143,04           | 0,07         | 0,02 |      |       | 12,00                    | 39,00  | 8,40  | 0,66 |

Итого по подменю: 96,26 8,56 40,36 18,77 85,64 672,91 0,80 0,32 0,58 77,90 351,73 626,56 150,07 6,89

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