

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

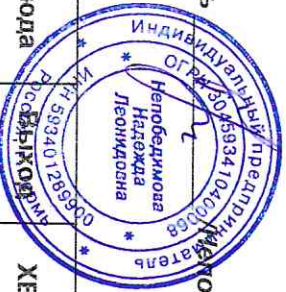
Руководитель

Директор

/Демина Н.И./

ИАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 13.05.2024 года (День)



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	Мg	Fe				

Второй завтрак

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

Итого по подменю:

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	КНЕЛИ 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:

147,83 11,48 18,64 16,81 114,79 684,95 0,42 0,16 11,70 72,40 80,72 219,95 58,95 3,74

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

"Утверждаю"

И.Д. Неподеймова Н.Д.

Руководитель И.Д. Неподеймова Н.Д.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор И.Д. Демкина Н.И.



Льготное питание детей участников СВО 4-7 лет

Меню на 13.05.2024 года (День )

Обед (День 6, )

№ реч.	Наименование блюд	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	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. И.Д. Неподеймова И.В. / Калыкулятор

*И.В. Неподеймова*



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.



МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ **12 апреля** Меню на 13.05.2024 года (День )

Обед (День 6, )

№ п/п	Наименование блюд	Выход, кг	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	КНЕПЫ ИЗ КУР	70	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

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

Зас. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

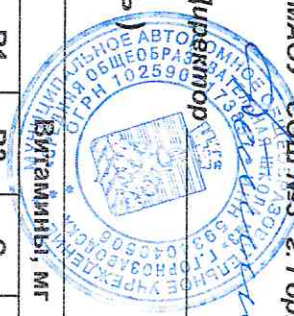
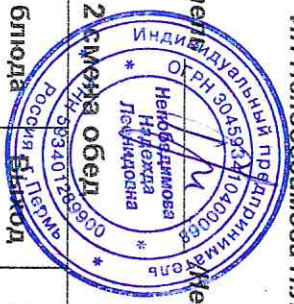
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор /Демкина Н.И./

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

Меню на 13.05.2024 года (День)



Обед (День 6, )

№ п/п	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	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:		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	
Подменю (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:		125,69	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.

*Неповедимова Н.Л.*

/Неповедимова И.В./ Калькулятор

*Демкина Н.И.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 кл. 2 смена обед

Меню на 13.05.2024 года (День )

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

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		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

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

Шевцов

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

И.Л. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова И.Л./

Директор /Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена

Меню на 13.05.2024 года (День )



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

**Завтрак (День 6, )**

196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
208	КНЕПИ ИЗ КУР	70	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 9,02 15,00 12,39 90,16 532,19 0,38 0,20 0,20 47,00 54,59 264,25 149,21 5,44

**Второй завтрак (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: 125,69 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.Л.* /Непобедимова И.Л./ Калькулятор *Непобедимова И.Л.*



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" 2-го городского округа  
Директор

Руководитель  
Непобедимова Н.Л.

Директор  
Демкина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание X-14 лет 1 смена завтрак

Меню на 13.05.2024 года (День )

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

Завтрак (День 6, )

196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
208	КНЕПИ ИЗ КУР	70	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 96,26 9,02 15,00 12,39 90,16 532,19 0,38 0,20 0,20 47,00 54,59 264,25 149,21 5,44

Зав. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 14.05.2024 года (День)



Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe					
	ФРУКТ ЯБЛОКО (125)	0,125	1,23	0,50	0,50	12,25	55,50	0,04	0,03	12,50					20,00	13,75	11,25	2,75	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								0,51	0,04	0,03	0,05	
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25					3,23												

Итого по подменю:

2,73 0,50 0,50 27,29 118,89 0,04 0,03 12,50 20,51 13,79 11,28 2,80

Обед

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

147,83 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.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

Директор  
Демичина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО от 21.08.19 лет

Меню на 14.05.2024 года (День )

№ рещ.	Наименование блюд	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		

Обед (День 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

Зас. производ. *Непобедимова И.В.* Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИМАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дейкина Н.И./

ИМАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12,48 МЕТ

Меню на 14.05.2024 года (День)

Обед (День 7,)

№ п.п.	Наименование сырья	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80				
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38				
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72				
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06				
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				

Итого по подменю: 107,93 8,67 21,13 17,99 86,82 593,59 0,41 0,30 61,33 74,82 113,77 337,96 99,35 3,67

Зав. производ.

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



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.

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

Меню на 14.05.2024 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(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:				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: 125,69 2,51 0,49 0,41 25,14 106,21 0,03 0,02 14,00 20,51 13,24 10,23 2,31

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В./Предприятие

ИПАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

"Согласовано"

Руководитель И.В. Непобедимова Н.П./

Директор И.В. Непобедимова /Дейкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 лет 7-11 лет Меню на 14.05.2024 года (День )



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

Обед (День 7, )

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 96,26 6,70 18,40 15,95 67,01 485,11 0,34 0,29 55,62 66,91 133,24 320,52 91,41 3,11

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



"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Менюбедимова Н.Л./

Директор Девкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена

Меню на 14.05.2024 года (День )

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

**Завтрак (День 7,)**

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОГЛЕТТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77	0,01	0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
<b>Итого по подменю:</b>			6,48	17,54	18,84	64,80	498,84	0,29	0,25	26,40	97,91	89,89	281,28	72,61	2,50

**Второй завтрак (День 7,)**

	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11	
<b>Итого по подменю:</b>			125,69	2,51	0,49	0,41	25,14	106,21	0,03	0,02	14,00		20,51	13,24	10,23	2,31

Зас. производ.

*Неподеймова Н.Л.* Менюбедимова Н.Л./ *Девкина Н.И.* Калькулятор

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.  
/Непобедимова Н.Л./

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска  
/Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" Лыжное питание 7.11.2024 смена завтрак

Меню на 14.05.2024 года (День )

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

Завтрак (День 7, )

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01		6,00	6,00	19,50	4,20	0,33
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02

Итого по подменю: 96,26 6,02 16,77 18,77 60,18 476,65 0,28 0,25 30,40 97,91 91,89 276,98 72,41 2,45

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

*Непобедимова Н.Л.*



"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

ИМАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

"Согласовано"

Руководитель ИМАОУ Непобединова Н.Л.

Директор ИМАОУ Непобединова Н.Л. /Дейкина Н.И./

ИМАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 15.05.2024 года (День)

№ 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

Второй завтрак

293	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60													
319	СЛОБА 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: 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: 147,83 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.

Непобединова Н.Л. Непобединова И.В. /Калыгулмур

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор /Дейкина Н.И./

Пыточное питание детей участников СВО 12-18.05.24

Меню на 15.05.2024 года (День )

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

Обед

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (180)	180	1,99	4,57	8,33	19,91	172,93	0,09	0,11	92,97		106,07	81,81	42,43	1,70
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

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

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор



"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель ИП Неподеймова Н.Л.

Директор /Дейкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ПЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ

Меню на 15.05.2024 года (День)

N рецеп.	Наименование блюд	XE	Пищевые вещества, г					Капории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, 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	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. /Неподеймова И.В./ Калыкулятор

*Инициалы*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.О.У. "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель И.О.У. Непобедимова Н.Л.

Директор И.О.У. Демичина Н.И.

Меню на 15.05.2024 года (День )

И.О.У. "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена



Обед (День 8, )

№ п/п	Наименование блюда	Взвешивание	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:			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:			125,69	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.

И.О.У. Непобедимова И.В. / Калькулятор



"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель ИП Неподеймова Н.Л. /Неподеймова Н.Л./

Директор Девкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7.45.10.24 № 2 смена обед

Меню на 15.05.2024 года (День )



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

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: 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

Заг. производитель: Неподеймова И.В./ Калькулятор: Неподеймова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.

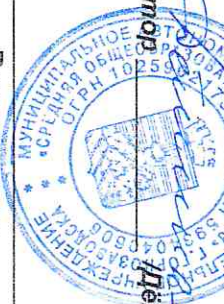
МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена завтрак

Меню на 15.05.2024 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" с. Горнозаводска

Директор Демкина Н.И.



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

**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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	0,44
257	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50		0,01	14,97	60,00						0,45			0,05

Итого по подменю: 5,78 8,42 15,63 57,72 405,23 0,13 0,11 77,48 40,00 101,84 105,63 42,78 2,06

**Второй завтрак (День 8, )**

293	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60									
-----	---------------	-----	------	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю: 125,69 2,02 1,00 0,20 20,20 86,60

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

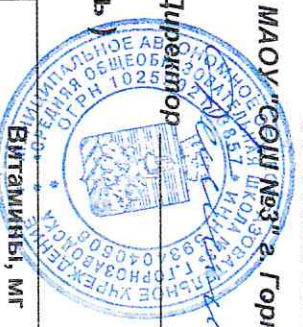


"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

Директор Демичина Н.И./



МАОУ "СОШ №3" Рыготное питание 11 лет 18 марта завтрак

Меню на 15.05.2024 года (День)

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

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. *Непоbedимова Н.Л.* /Непоbedимова Н.Л./ Калькулятор *Непоbedимова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непогодинова Н.Л.

Руководитель ИП Непогодинова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Дейкина Н.И./



МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 16.05.2024 года (День )

**Второй завтрак**

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
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>8,82</b>	<b>8,88</b>	<b>10,13</b>	<b>88,23</b>	<b>479,64</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>		<b>60,00</b>	<b>23,75</b>	<b>87,13</b>	<b>13,36</b>	<b>1,27</b>

**Обед**

43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54	
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03	32,20	13,90	57,23	10,08	1,02		
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)	70	0,94	13,78	9,49	9,36	177,96	0,03	0,04	0,13	12,00	26,84	41,30	8,42	0,43	
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06	
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>147,83</b>	<b>11,71</b>	<b>28,69</b>	<b>25,45</b>	<b>117,13</b>	<b>812,33</b>	<b>0,30</b>	<b>0,18</b>	<b>19,06</b>	<b>65,20</b>	<b>97,69</b>	<b>213,20</b>	<b>59,84</b>	<b>3,76</b>

Зав. производ.

*Непогодинова Н.Л.*

ИП Непогодинова Н.Л./

*Дейкина Н.И.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

Длительное питание детей участников СВО №12-18

Меню на 16.05.2024 года (День )

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

Обед (День 9, )

43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
227	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 (ГОРЕШЦА)	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

Заг. производитель.

*Непобедимова Н.Л.*

Непобедимова И.В./

*Калыкулятор*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В.

Руководитель

Непобедимова И.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Делица Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ГОТОВОЕ ПИТАНИЕ

Меню на 16.05.2024 года (День )

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

Обед (День 9, )

43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
227	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 И.В.

Калыгулмтор

Непобедимова И.В.



"Утверждаю"

ИТ Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демкина Н.И./

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

Меню на 16.05.2024 года (День )

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

Обед (День 9,)

43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)	70	0,94	13,78	9,49	9,36	177,96	0,03	0,04	0,13	12,00	26,84	41,30	8,42	0,43
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

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	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61	397,80	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

125,69 8,66 10,34 7,78 86,65 457,96 0,17 0,06 8,00 19,20 91,24 15,77 1,30

Заев. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Инициалы*

"Утверждаю"

ИП Непобеждимова И.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель



Непобеждимова И.В./

Директор



Демина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ

Меню на 16.05.2024 года (День )

Обед (День 9, )

№ 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				
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54				
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66				
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)	70	0,94	13,78	9,49	9,36	177,96	0,03	0,04	0,13	12,00	26,84	41,30	8,42	0,43				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				

Итого по подменю:

96,26

9,46

25,12

21,64

94,64

673,77

0,24

0,16

18,25

48,60

89,83

183,63

53,75

3,23

Зав. производ.

Непобеждимова И.В./

Калькулятор

Непобеждимова И.В./



"Утверждаю"

ИП Непобедимая

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Директор

Демина Н.И./

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

Меню на 16.05.2024 года (День )



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

**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 (ГОРЕШКА)	70	0,94	13,78	9,49	9,36	177,96	0,03	0,04	0,13			12,00	26,84	41,30	8,42	0,43
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16							0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01					8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю:

8,86 24,19 17,27 88,56 606,42 0,18 0,08 0,13 44,20 49,25 124,57 24,13 1,94

**Второй завтрак (День 9,)**

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

Итого по подменю:

125,69 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.

*Иванова*

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Иванова*

"Утверждаю"

ИПт Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

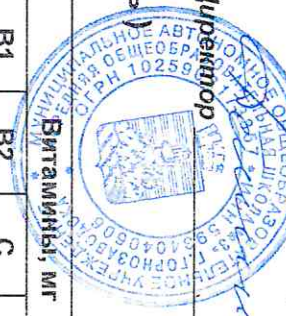
Руководитель И.В. Непобедимова Н.Л.

Директор

/Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 1.Семья завтрак

Меню на 16.05.2024 года (День )



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

Завтрак (День 9, )

227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)	70	0,94	13,78	9,49	9,36	177,96	0,03	0,04	0,13	12,00	26,84	41,30	8,42	0,43
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 96,26 9,87 26,00 17,44 98,70 655,75 0,21 0,09 4,13 44,20 57,25 139,77 28,13 2,22

Зас. производ. И.В. Непобедимова И.В./ Калыгулятор

*И.В. Непобедимова*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Директор

Демкина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" СВЗ 12-18 лет

Меню на 17.05.2024 года (День)



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

Второй завтрак

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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>2,97</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>29,74</b>	<b>126,76</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>15,00</b>	<b>24,51</b>	<b>16,54</b>	<b>13,53</b>	<b>3,35</b>

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 ПЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
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>147,83</b>	<b>9,28</b>	<b>17,22</b>	<b>22,49</b>	<b>92,83</b>	<b>643,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>67,48</b>	<b>55,62</b>	<b>95,90</b>	<b>284,64</b>	<b>86,14</b>	<b>4,30</b>

Зав. производ.

Непобедимова И.В. Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л. /Непобедимова Н.Л./

Директор /Дёмина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО 12,48 лет

Меню на 17.05.2024 года (День )

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

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: 107,93 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./ Калькулятор



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.А.ОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демкина Н.И./

И.А.ОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ

Меню на 17.05.2024 года (День)



Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
42	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

Зае. производ.

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

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Л.

"Согласовано"

ИАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Неподеймова Н.Л.

Директор

/Демина Н.И./

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

Меню на 17.05.2024 года (День )

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

Обед (День 10, )

42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
178	ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
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:

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:

125,69 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. *Неподеймова* /Неподеймова И.В./ Калькулятор *Неподеймова*

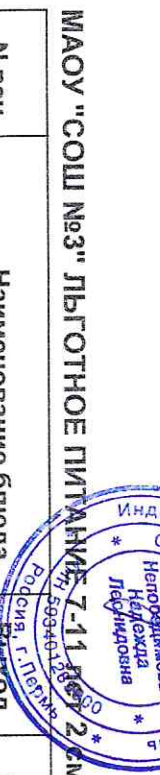


"Утверждаю"  
ИП Непобединова Н.Л.

"Согласовано"  
И.В. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобединова Н.Л./

Директор /Дейкина Н.И./



Меню на 17.05.2024 года (День )



Обед (День 10, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
42	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	0,05	
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 14,67 20,68 71,18 529,53 0,31 0,28 57,61 49,28 117,03 261,22 74,33 3,53

Заг. производ. *Непобединова Н.Л.* Калькулятор *Дейкина Н.И.*

"Утверждаю"

ИП Непобединская Н.П.

Руководитель Непобединская Н.П./

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



Меню на 17.05.2024 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демича Н.И./



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

**Завтрак (День 10,)**

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,98	2,90	2,51	19,77	113,30	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20
Итого по подменю:			6,53	15,16	17,87	65,23	482,37	0,29	0,35	51,62	60,62	175,43	273,90	68,12	2,99

**Второй завтрак (День 10,)**

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00			4,51	2,24	0,11
Итого по подменю:			125,69	5,12	4,51	9,13	51,22	305,08	0,07	0,03	4,00	41,60	16,06	43,14	8,08

Итого по подменю:

Заг. производ. *Непобединская Н.П.* /Непобединская И.В./ Калькулятор *Непобединская Н.П.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демичина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" Пыточное питание 7-11 лет. Меню на 17.05.2024 года (День завтрака)

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

Завтрак (День 10, )

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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)	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

Заг. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*