

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.П.

Руководитель /Непобедимова И.П./



"Согласовано"

МАОУ Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./



Меню на 07.10.2024 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Лыготное 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>															
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
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
234	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 8,88 21,94 7,72 88,84 512,57 0,70 0,14 4,00 27,20 115,27 302,61 93,00 6,14

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска



/Дёмина Н. И./

Меню на 08.10.2024 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" 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 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

Итого по подменю: 96,26 8,37 21,80 21,93 83,71 619,42 0,39 0,24 6,78 95,80 54,31 339,09 159,88 6,75

Зав. производ.

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Составлено"

МАОУ "СОШ №3" Лицено-производская

Директор

Дёмина Н. И./



Меню на 09.10.2024 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Лыготное 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 3, )</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
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
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
305	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,91	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02

Итого по подменю. 66,26 1,91 10,23 18,32 79,15 561,20 0,22 0,15 1,93 21,40 61,62 221,63 40,89 2,13

Зав. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

*Непобедимова Н.Л.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

составлено"

М. Горнозаводска



Директор /Демина Н. И./

Меню на 11.10.2024 года (День)

Структурное подразделение MAOY "СОШ №3" Питание 7-11 лет 1 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>Завтрак (День 5, )</b>															
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
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(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>6,79</b>	<b>21,81</b>	<b>13,57</b>	<b>67,95</b>	<b>481,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>30,65</b>	<b>41,32</b>	<b>73,84</b>	<b>339,70</b>	<b>91,24</b>	<b>2,79</b>

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель *Непобедимова Н.Л.*



"Составлено"

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №3 с. Погозовская"

Директор *Демина Н.И.*



Меню на 07.10.2024 года (День)

Структурное подразделение MAOU "СОШ №3" СВЗ 7-11 лет 1 смена завтрак

№ 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>															
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
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>87,42</b>	<b>8,88</b>	<b>21,94</b>	<b>7,72</b>	<b>88,84</b>	<b>512,57</b>	<b>0,70</b>	<b>0,14</b>	<b>4,00</b>	<b>27,20</b>	<b>115,27</b>	<b>302,61</b>	<b>93,00</b>	<b>6,14</b>
<b>Второй завтрак (День 1,)</b>															
315	БУЛКА РОССИЙСКАЯ (120)	120	7,37	8,88	10,13	75,19	419,48	0,14	0,09		60,00	23,75	87,09	13,35	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>22,42</b>	<b>8,82</b>	<b>8,88</b>	<b>10,13</b>	<b>90,23</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>

Вс. произвел *Непоб.* *Непобедимова Н.Л.* Калькулятор *Непоб.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель  /Непобедимова Н.Л./

Директор  Дёмина Н. И./



Меню на 08.10.2024 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 1 смена завтрак

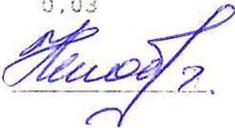
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак (День 2, )</b>															
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,95	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 95,70 8,37 21,80 21,93 83,71 619,42 0,39 0,24 6,78 26,80 54,31 339,09 159,88 6,75

Второй завтрак (День 2, )

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,59	4,42	9,12	35,98	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 29,93 5,09 4,42 9,12 50,02 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,90 0,60

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

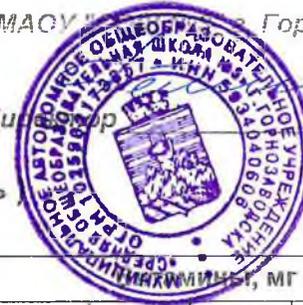
Руководитель *[подпись]* /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "Горнозаводская"

Директор *[подпись]* /Дёмина Н. И./



Меню на 09.10.2024 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 1 смена завтрак

№ 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

**Завтрак (День 3, )**

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	9,60	0,89
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
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	19,69	95,36	0,04	0,01			9,00	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:* 90,34 7,93 19,93 10,32 72,15 562,20 0,22 0,10 1,09 94,40 81,82 231,31 46,59 2,19

**Второй завтрак (День 3, )**

301	БУЛКА-ЧАД ДОНА ДНЯЯ	40	3,78	4,04	8,18	37,81	240,34	0,03	0,04		39,00	12,21	44,84	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

*Итого по подменю:* 27,37 5,23 4,75 8,12 52,85 300,50 0,06 0,04 39,00 12,72 44,60 7,30 0,66

Зав. производ.

*[подпись]*

Непобедимова И.В./

Калькулятор

*[подпись]*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова



Руководитель Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор Дёмина Н. И./

Меню на 10.10.2024 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 1 смена завтрак

№ 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>98,42</b>	<b>5,65</b>	<b>18,80</b>	<b>18,60</b>	<b>56,47</b>	<b>468,46</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>31,99</b>	<b>28,80</b>	<b>49,66</b>	<b>212,23</b>	<b>56,33</b>	<b>4,59</b>

**Второй завтрак (День 4, )**

313	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,53
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

**Итого по подменю:** 26,27 5,28 6,15 6,12 13,14 30,10 0,08 0,04 39,00 12,21 44,56 7,30 0,56

Зав. структур. Непобедимова Н.П./ Руководитель Непобедимова Н.П./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор Дёмина Н. И./

Меню на 11.10.2024 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 1 смена завтрак

№ 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 5,)</b>															
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
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(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
<b>Итого по подменю:</b>		<b>99,96</b>	<b>6,79</b>	<b>21,81</b>	<b>13,57</b>	<b>67,95</b>	<b>481,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>30,65</b>	<b>41,32</b>	<b>73,84</b>	<b>339,70</b>	<b>91,24</b>	<b>2,79</b>

**Второй завтрак (День 5,)**

316	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,60	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>86,71</b>	<b>5,16</b>	<b>4,44</b>	<b>5,07</b>	<b>51,64</b>	<b>269,90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>		<b>30,00</b>	<b>12,13</b>	<b>43,58</b>	<b>6,70</b>	<b>0,66</b>

Зав. структур. подразделением

*Непобедимова Н.Л.*

Зав. структур. подразделением

*Дёмина Н.И.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

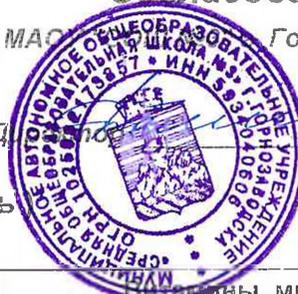


"Согласовано"

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №3 г. Горнозаводска"

Директор

Демина Н. И./



Меню на 07.10.2024 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Питание 7-11 лет 2 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>Обед (День 1,)</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
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
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	260	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,99</b>	<b>17,52</b>	<b>11,87</b>	<b>89,94</b>	<b>536,62</b>	<b>0,54</b>	<b>0,16</b>	<b>30,53</b>	<b>33,00</b>	<b>154,08</b>	<b>274,40</b>	<b>90,74</b>	<b>6,43</b>

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждено"

ИП Непобедимова И.П.

Руководитель Непобедимова Н.П./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Пермь

Директор Дёмина Н. И./



Меню на 08.10.2024 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 2 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>Обед (День 2, )</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
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,58	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 96,26 8,37 21,05 26,02 83,77 653,40 0,35 0,26 24,69 33,00 94,92 326,59 139,47 6,42

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

*(Handwritten signatures in blue ink)*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель *Непобедимова Н.П.*



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Дир. *Дёмина Н. И.*



Меню на 09.10.2024 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - Подготовное питание 7-11 лет 2 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>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
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
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>9,98</b>	<b>21,34</b>	<b>15,62</b>	<b>89,82</b>	<b>585,28</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>17,44</b>	<b>63,40</b>	<b>90,82</b>	<b>300,35</b>	<b>73,94</b>	<b>3,07</b>

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

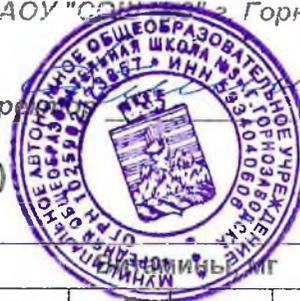
Руководитель Непобедимова Н.П./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н. И./



Меню на 10.10.2024 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Лыгстное 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 4, )</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
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,60	27,15	181,69	43,10	2,01
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			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	95,35	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,25</b>	<b>31,00</b>	<b>23,46</b>	<b>82,45</b>	<b>648,87</b>	<b>0,49</b>	<b>0,29</b>	<b>33,49</b>	<b>48,60</b>	<b>77,50</b>	<b>347,09</b>	<b>94,30</b>	<b>5,40</b>

Зав. производ. Непобедимова Н.П. / Калькулятор Непобедимова Н.П.

"Утверждаю"

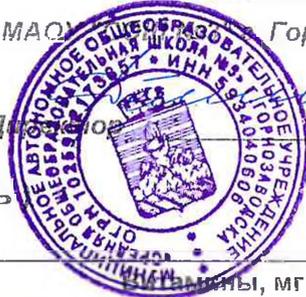
ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска



Директор /Дёмина Н. И./

Меню на 11.10.2024 года (День

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, 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
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
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>6,60</b>	<b>22,11</b>	<b>19,62</b>	<b>65,97</b>	<b>528,86</b>	<b>0,37</b>	<b>0,30</b>	<b>46,28</b>	<b>54,41</b>	<b>125,32</b>	<b>384,22</b>	<b>106,54</b>	<b>3,14</b>

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска



Директор /Дёмина Н. И./

Меню на 07.10.2024 года (День )

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

№ 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>															
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
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
209	КОУЛЕТА 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	1,59
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>107,93</b>	<b>10,25</b>	<b>20,71</b>	<b>14,28</b>	<b>102,49</b>	<b>629,21</b>	<b>0,75</b>	<b>0,20</b>	<b>30,53</b>	<b>42,20</b>	<b>183,72</b>	<b>358,32</b>	<b>117,81</b>	<b>8,16</b>

Зав. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

ИП Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

*Непобедимова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н. И./



Меню на 08.10.2024 года (День)

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

№ 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 2, )</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
219	ГРЕЧА(120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			9,00	26,00	5,60	0,44
<b>Итого по подменю:</b>		<b>107,53</b>	<b>8,90</b>	<b>22,21</b>	<b>27,07</b>	<b>89,03</b>	<b>688,51</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>24,69</b>	<b>36,60</b>	<b>93,30</b>	<b>353,53</b>	<b>157,65</b>	<b>7,01</b>

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ Горнозаводска

Руководитель / Непобедимова Н.Л./

Директор / Дёмина Н. И./

Меню на 09.10.2024 года (День )

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Макроэлементы, 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
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	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	1,49	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	60,15					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 107,93 10,07 22,93 18,07 100,19 655,09 0,34 0,22 18,25 74,40 87,05 312,63 76,56 3,26

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

Меню на 10.10.2024 года (День

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед (День 4, )</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
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
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,53			15,11	60,45					0,45			0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,03			6,00	19,50	4,20	0,33
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 13,80 29,14 30,74 137,95 964,93 0,62 0,34 33,49 56,80 87,29 399,99 101,14 5,61

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ Горнозаводска



/Дёмина Н. И./

Меню на 11.10.2024 года (День)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	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
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
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	2,59	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 107,93 6,60 2,11 19,62 65,97 529,85 0,37 0,30 46,28 54,41 125,32 384,22 106,54 3,14

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

Исполнитель

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель (Непобедимова Н.Л.)



"Согласовано"

МАОУ Горнозаводска

Директор (Дёмина Н. И.)



Меню на 07.10.2024 года (День )

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

№ 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>															
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
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
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			8,90	26,00	5,60	0,44
<b>Итого по подменю:</b>		<b>41,57</b>	<b>10,25</b>	<b>22,71</b>	<b>14,28</b>	<b>102,49</b>	<b>629,21</b>	<b>0,75</b>	<b>0,20</b>	<b>30,53</b>	<b>42,20</b>	<b>183,72</b>	<b>358,32</b>	<b>117,81</b>	<b>8,16</b>

**Второй завтрак (День 1,)**

315	БУЛКА РОССИЙСКАЯ (120)	120	7,32	6,88	10,13	73,13	419,48	0,14	0,09		60,00	23,24	87,09	13,33	1,22
307	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,65
<b>Итого по подменю:</b>		<b>106,26</b>	<b>8,82</b>	<b>6,88</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>

Заг. производ. (Непобедимова Н.Л.) Калькулятор

*(Handwritten signatures)*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ Горнозаводска



Директор /Демичина Н. И./

Меню на 08.10.2024 года (День )

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед (День 2,)</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
219	ГРЕЧА(120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74
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(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>35,75</b>	<b>8,90</b>	<b>22,21</b>	<b>27,07</b>	<b>89,03</b>	<b>688,51</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>24,69</b>	<b>36,60</b>	<b>93,30</b>	<b>353,53</b>	<b>157,65</b>	<b>7,01</b>

<b>Второй завтрак (День 2,)</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>109,00</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>

Зак. произв. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Handwritten signatures of the preparer and calculator.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./



Меню на 09.10.2024 года (День )

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

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

Обед (День 3, )

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
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
164	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,35
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 39,83 10,02 22,93 10,07 100,10 655,09 0,34 0,22 18,25 74,40 97,05 312,63 76,56 3,26

Второй завтрак (День 3, )

312	БУЛКА ДОМАШНЯЯ (120)	120	7,50	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: 108,00 9,06 10,90 16,25 90,65 546,84 0,16 0,08 78,00 24,93 89,17 14,63 1,27

Зав. производ. /Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель *Непобедимова Н.Л.*

Директор *Демина Н. И.*

Меню на 10.10.2024 года (День )

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



№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед (День 4, )</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
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
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05
	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
	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>23,97</b>	<b>7,62</b>	<b>24,20</b>	<b>23,36</b>	<b>76,14</b>	<b>611,53</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>43,49</b>	<b>48,80</b>	<b>84,60</b>	<b>319,79</b>	<b>94,40</b>	<b>6,56</b>
<b>Второй завтрак (День 4, )</b>															
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
<b>Итого по подменю:</b>		<b>123,86</b>	<b>8,66</b>	<b>10,34</b>	<b>7,78</b>	<b>86,65</b>	<b>457,96</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>		<b>8,00</b>	<b>19,20</b>	<b>91,24</b>	<b>15,77</b>	<b>1,30</b>

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор Жемина Н. И./

Меню на 11.10.2024 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-13 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	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
241	ГЮРЕ 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
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	1,20	0,33
<b>Итого по подмену:</b>		<b>32,75</b>	<b>6,60</b>	<b>22,11</b>	<b>19,62</b>	<b>65,97</b>	<b>528,86</b>	<b>0,37</b>	<b>0,30</b>	<b>46,28</b>	<b>54,41</b>	<b>125,32</b>	<b>384,22</b>	<b>106,54</b>	<b>3,14</b>

Итого по подмену: 32,75 6,60 22,11 19,62 65,97 528,86 0,37 0,30 46,28 54,41 125,32 384,22 106,54 3,14

<b>Второй завтрак (День 5, )</b>															
315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,97	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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>115,00</b>	<b>5,16</b>	<b>4,44</b>	<b>5,97</b>	<b>51,63</b>	<b>269,90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>		<b>30,00</b>	<b>12,13</b>	<b>43,58</b>	<b>6,70</b>	<b>0,66</b>

Итого по подмену: 115,00 5,16 4,44 5,97 51,63 269,90 0,07 0,04 30,00 12,13 43,58 6,70 0,66

Э. п. производ.

*Непобедимова И.В.*

Непобедимова И.В./

Безыгултор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель \* *[Подпись]* /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109 г. Новоуральска"

Директор *[Подпись]* /Темина Н. И./



Меню на 07.10.2024 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 (День 1,)</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
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
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: 107,93 10,25 2,71 14,28 102,49 629,21 0,75 0,20 30,53 42,20 183,72 358,32 117,81 9,16

Зав. производ. *[Подпись]* /Непобедимова Н.Л./ Калькулятор *[Подпись]*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа № 11 г. Заводска"

Директор

Немина Н. И./



Меню на 08.10.2024 года (День )

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

№ 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 2, )</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
219	ГРЕЧА(120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74
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(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>107,93</b>	<b>8,90</b>	<b>27,21</b>	<b>27,07</b>	<b>69,03</b>	<b>688,51</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>24,69</b>	<b>36,60</b>	<b>93,30</b>	<b>353,53</b>	<b>157,65</b>	<b>7,01</b>

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

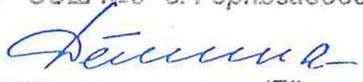
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель  /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор  /Дёмина Н. И./

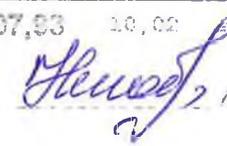
Меню на 09.10.2024 года (День )

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

№ 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 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
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	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 107,93 10,02 20,93 18,07 100,19 655,09 6,34 0,22 19,25 74,40 87,05 312,63 76,56 3,26

Зав. производ.



/Непобедимова Н.Л./

Калькулятор



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа № 59 Горнозаводска

Директор Дёмина Н. И./



Меню на 10.10.2024 года (День )

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

№ 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 4, )</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
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
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			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
319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,15	10,34	7,78	71,61	397,90	0,17	0,05		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25
<b>Итого по подменю:</b>		<b>107,93</b>	<b>13,80</b>	<b>91,14</b>	<b>30,74</b>	<b>137,95</b>	<b>964,93</b>	<b>0,62</b>	<b>0,34</b>	<b>33,49</b>	<b>56,80</b>	<b>87,29</b>	<b>399,99</b>	<b>101,14</b>	<b>5,61</b>

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л./

ИП Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "Горнозаводская общеобразовательная школа №31" Горнозаводска



Директор /Дёмина Н. И./

Меню на 11.10.2024 года (День )

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

№ 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 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
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
184	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>107,93</b>	<b>6,60</b>	<b>20,11</b>	<b>19,62</b>	<b>65,97</b>	<b>528,86</b>	<b>0,37</b>	<b>0,30</b>	<b>46,28</b>	<b>54,41</b>	<b>125,32</b>	<b>384,22</b>	<b>106,54</b>	<b>3,14</b>

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*