

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Рыготное питание
Мозаевская

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Мейлина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" Рыготное питание 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 30.09.2024 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	Fe	

Завтрак (День 6,)

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
208	КНЕГЛИ ИЗ КУР	70/30	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	0,08
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,59

Итого по подменю: 96,26 8,18 19,05 10,78 81,80 468,46 0,16 0,08 0,20 47,40 48,50 96,53 17,97 1,53

Зас. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова Н.Л./

Мозаевская

Калыкулямов

"Утверждаю"

ИТ Недобедимова Н.Л.

Руководитель



Недобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Рыготное питание

Директор



Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Рыготное питание 7-11 лет. 1 смена завтрак

Меню на 01.10.2024 года (День)

Завтрак (День 7,)

№ пед.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
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
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,13
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
Итого по подменю:		96,26	6,50	21,58	10,60	65,02	425,72	0,29	0,24	30,40	57,91	91,49	280,48	73,81	2,54

Зав. производ.

Недобедимова Н.Л.

Недобедимова Н.Л./

Калькулятор

Недобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

/Непобедимова Н.Д./



"Согласовано"

Горнозаводска

Дир

/Демкина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 02.10.2024 года (День)

Завтрак (День 8,)

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
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
257	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50		0,01	14,97	60,00					0,45			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 6,75 10,09 7,54 67,48 378,14 0,16 0,11 77,48 103,44 115,63 45,58 2,26

Зав. производ

/Непобедимова И.В./

Калкулятор

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

Руководитель /Непобединова Н.Л./

МАОУ "СОШ №3" Грыготное питание 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 03.10.2024 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Грыготное питание

Директор /Ишчина Н.И./



№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	B1	B2	C	А,мкг	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал						Са	Р	Мg	Fe	

Завтрак (День 9,)

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
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: 96,26 8,74 18,78 21,29 87,50 616,74 0,12 0,11 2,78 27,20 40,53 144,30 23,48 2,29

Зав. производ. /Непобединова Н.В./

Калькулятор /Ишчина Н.И./

"Утверждаю"

ИТ Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Рыготное питание

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Школы №3 Рыготное питание Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" Рыготное питание 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 04.10.2024 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 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
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
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:

96,26 6,08 12,35 15,37 60,80 430,88 0,25 0,20 54,32 40,62 59,49 186,14 55,35 2,95

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

Мещеряков

"Утверждаю"

ИП Неподобедимова Н.Л.

"Согласовано"

Горнозаводска

Руководитель Метобедимова Н.Л./

Директор МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ Дёмина Н.И./

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

Меню на 30.09.2024 года (День)



Завтрак (День 6,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
208	КНЕПЫ ИЗ КУР	70/30	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(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,58
Итого по подменю:		97,40	8,18	11,05	10,78	81,80	468,46	0,16	0,08	0,20	47,40	48,50	96,53	17,97	1,53
Второй завтрак (День 6,)															
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,76	8,12	37,91	243,34	0,08	0,04		39,00	32,21	44,56	7,80	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		26,20	5,28	4,76	8,12	52,95	303,50	0,08	0,04		39,00	32,72	44,60	7,83	0,66

Сектор питания
 ИП Неподобедимова Н.Л.
 Директор
 Дёмина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедилова Н.П.

"Согласовано"

ИП "Солн" в Горнозаводска

Руководитель _____ /Непобедилова Н.П./

Директор _____ /Дейкина Н. И./

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

Меню на 01.10.2024 года (День



№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Жиры, 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
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:		98,72	6,50	17,58	10,60	65,02	425,72	0,29	0,24	30,40	57,91	91,49	280,48	73,81	2,54

Второй завтрак (День 7,)

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,76	4,75	8,12	27,61	243,34	0,08	0,04			39,00	12,21	44,56	7,30	0,64
311	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			18,04	60,00					4,00	0,04	0,03	0,03	
Итого по подменю:		260	4,76	4,75	8,12	45,65	303,34	0,08	0,04	39,00	12,21	43,00	44,60	7,33	0,67	

Зав. столовой _____ /Непобедилова Н.П./
 Калькулянт _____ /Дейкина Н. И./

"Утверждаю"

ИТ Негосударственного Н.П.



Руководитель /Негодобилова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ



Директор /Дейкина Н. И./

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

Меню на 02.10.2024 года (День)

Завтрак (День 8,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Макроэлементы, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Амкг	Са	Р	Мг	Fe		
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			
257	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50		0,01	14,97	60,00				0,45			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:		90,06	6,75	10,09	7,54	67,48	378,14	0,16	0,11	77,48	103,44	115,63	45,58	2,26			

Второй завтрак (День 8,)

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,50	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:		35,63	5,09	4,42	9,12	50,92	303,43	0,07	0,03		41,80	11,06	40,94	6,88	0,61

Сектор питания: *Шевы* /Исполнитель: *Шевы*

"Утверждаю"

ИП Непобедимая Н.Л.

"Согласовано"

Горнозаводска

Руководитель: /Непобедимова Н.Л./

Директор: /Демичина Н.И./

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

Меню на 03.10.2024 года (День)



Завтрак (День 9,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Минеральные вещества, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01			27,20	8,99	3,54	0,44	0,07
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:		96,86	8,74	18,78	21,29	87,50	616,74	0,12	0,11	2,78		27,20	40,53	144,30	23,48	2,29

Второй завтрак (День 9,)

315	СУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04			30,90	11,82	43,54	6,67	0,61
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:		28,53	5,19	4,53	5,08	51,93	271,55	0,07	0,04	4,00		30,90	16,33	45,78	7,90	0,72

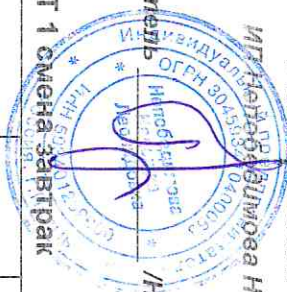
Зав. столовой: *Степанов* /Непобедимова Н.Л./

Директор: *Степанов*

"Утверждаю"

ИТ. Недорождинова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Демкина Н. И./



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

Меню на 04.10.2024 года (День)

Завтрак (День 10,)

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2		В3	В6	В9	А,мкг	Са	Р	Мg
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,91	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	1,12		
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		
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:		96,62	6,08	12,35	15,37	60,80	430,88	0,25	0,20	54,32	40,62	59,49	186,14	55,35	2,95		

Второй завтрак (День 10,)

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	27,81	243,44	0,08	0,04		29,00	12,21	49,56	7,30	0,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		260	5,28	4,75	8,12	42,85	303,60	0,08	0,04		29,00	12,72	49,60	7,33	0,56

Зав. столовой *Непобедимова Н.Л.*

Зав. школьной столовой *Непобедимова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОННОЕ ПИТАНИЕ
Директор
Дейкина Н. И./

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Меню на 30.09.2024 года (День)

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

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витаминны, 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	КНЕПЫ ИЗ КУР	70/30	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 19,61 14,10 84,36 518,65 0,34 0,14 11,70 61,80 69,87 180,34 51,20 3,05

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

Шенюф

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

Горнозаводска

Дир.

Демича Н. И./

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

Меню на 01.10.2024 года (День)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Мг							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 19,40 15,95 67,01 485,11 0,34 0,29 55,62 66,91 133,24 320,52 91,41 3,11

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОННОЕ ПИТАНИЕ
Директор Школы
Демкина Н. И./

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Меню на 02.10.2024 года (День)

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

№ 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						

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 (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13
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	0,09
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,32

Итого по подменю: 96,26 7,05 9,66 9,46 70,42 405,39 0,22 0,15 78,64 15,00 96,42 148,08 58,61 2,66

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л. / Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Д.

Руководитель _____ /Неподеймова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

_____ /Дейкина Н. И./

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

Меню на 03.10.2024 года (День)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	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
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07
176	ТЕФЕЛИ	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	25,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 96,26 8,32 19,22 25,53 83,25 635,62 0,17 0,18 20,90 33,00 79,41 203,28 52,45 3,61

Зав. производ. _____

Неподеймова Н.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.И.

Руководитель /Непобедимова Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОННОЕ ПИТАНИЕ 7-11 пет 2 смена обед

Меню на 04.10.2024 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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	

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 ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 96,26 7,12 14,67 20,69 71,18 529,53 0,31 0,28 57,61 49,28 117,03 261,22 74,33 3,53

Зав. производ. /Непобедимова Н.И./ Калькулятор /Непобедимова Н.И./

"Утверждаю"

ИТ Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Меню на 30.09.2024 года (День)

"Создано"
ИТ Горнозаводска

/Демича Н. И./

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

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

Второй завтрак (День 6,)

312	БУЮЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04			39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		13,43	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04			39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

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
221	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	МЯСНИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	6,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
1	КОРЕЙ(30)	30	1,48	2,56	0,24	14,75	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,35
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	210	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		131,25	6,44	13,61	14,15	64,75	518,65	0,34	0,14	11,70	61,80	67,87	180,24	51,20	2,05

Исполнитель: *Ирина Демича*
 Проверил: *Ирина Демича*
 Подпись: *Ирина Демича*

"Утверждаю"

ИТ Непобедимова Н.Д.

Руководитель /Непобедимова Н.Д./

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

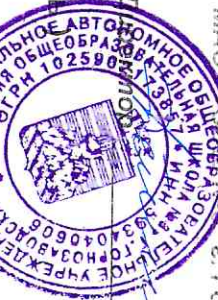
Меню на 01.10.2024 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" 2" с. Горнозаводска

/Демича Н. И./

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



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

Второй завтрак (День 7,)

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04					39,00	12,72	44,56	7,30	0,51	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16									0,51	0,04	0,03	0,05

Обед (День 7,)

Итого по подменю: 16,87 5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66																			
63	ДИН ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,92	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80				
201	КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(50)	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				
101	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	97,90	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(50)	30	1,44	2,58	0,24	14,75	71,52	0,09	0,01						2,00	19,50	4,20	0,33	

Зав. школой, ИТ Непобедимова Н.Д., Директор, Демича Н.И.

"Утверждаю"

ИПТ Непобедимова Н.Л.

ИАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

"Согласовано"

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор ИАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска /Демичина Н. И./

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

Меню на 02.10.2024 года (День 8)

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

Второй завтрак (День 8,)

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	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: 22,85 5,09 4,42 9,12 50,92 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

Обед (День 8,)

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,05	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
238	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,66	1,12	0,77	6,40	30,99	0,01			2,60	8,45	1,8%	0,16	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16				0,51	0,04	0,03	0,05	
1	Апельсин	30	1,46	2,58	4,74	14,76	71,54	0,03	0,01		6,00	19,90	4,20	0,34	

Итого по подменю: 102,84 7,05 9,66 9,46 70,42 405,39 0,22 0,17 78,64 15,00 20,42 140,98 99,65 2,65

Зав. школой /Непобедимова Н.Л./ Классный руководитель

Зав. школой /Непобедимова Н.Л./ Классный руководитель

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 03.10.2024 года (День)

"Согласовано"

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

Директор /Демина Н.И./



Второй завтрак (День 9,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Минеральные вещества, мг										
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe			
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 подъёму:			15,56	5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04	30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

Обед (День 9,)

43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,22	0,08	0,08	10,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54			
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07			
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	8,78	29,03	101,72	14,61	1,51				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16				0,51	0,04	0,03	0,05				
4	ХЛЕБ(40)	40	1,40	3,41	1,33	18,03	68,56	0,04	0,01		8,00	23,00	7,60	0,44				
			Итого по обеду:			149,04	5,16	18,12	25,00	71,25	635,60	0,17	0,16	70,10	79,46	57,08	59,45	3,15

Зав. производств. /Непобедимова Н.Л./

"Утверждено"

ИП Непобединова Н.И.

Руководитель Непобединова Н.И.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демичева Н.И.



МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена обед Меню на 04.10.2024 года (День

Второй завтрак (День 10,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	B2	C	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У					Ca	P	Mg	Fe	
312	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	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		19,19	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04	39,00	12,72	44,60	7,33	0,66	

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	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(КО)	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
179	КОММУНАЛЬНЫЕ	70/30	0,59	4,54	7,79	5,89	119,84	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,15
304	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	САЛАТ(С)	200	1,60	2,78	0,24	14,76	70,42	0,08	0,00			8,00	19,70	4,20	0,75
Итого по подменю:		748,00	7,24	10,87	20,68	71,18	528,15	0,34	0,27	57,61	49,28	117,63	192,22	74,29	3,93

Зав. столовой Непобединова Н.И. / Кассир Демичева Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобединская Н.Л.

Руководитель

Непобединская Н.Л./

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

Меню на 30.09.2024 года (День

"Согласовано"

Горнозаводска

Демкина Н. И./



Обед (День 6,)

№ 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
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02	0,20	21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
208	КНЕПЛИ ИЗ КУР	70/30	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: 107,93 8,44 13,61 14,10 84,36 518,65 0,34 0,14 11,70 61,80 69,87 180,34 51,20 3,05

Зав. производ.

Непобединская Н.Л./

Калькулятор

Непобединская Н.Л./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 01.10.2024 года (День)

"Согласовано"

М.А.С. ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3857 КСРБС.Т.МАН. №3 ГОРНОЗАВОДСКАЯ РАЙОНА

Демкина Н. И./



Обед (День 7,)

№ 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
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,92	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	1,49	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,32

Итого по подменю: 107,93 6,70 18,40 15,95 67,01 485,11 0,34 0,29 55,62 66,91 133,24 320,52 91,41 3,11

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

"Утверждаю"

ИП Нефёдов Д.И. / Нефёдов Д.И.

Руководитель / Нефёдов Д.И.

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

Меню на 02.10.2024 года (День)

"Согласовано"

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

Д.И. Демина / Демина Н. И.



Обед (День 8,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	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	3,61	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	0,32

Итого по подменю: 107,93 7,38 10,42 10,85 73,74 434,22 0,24 0,17 94,14 15,00 114,10 161,72 65,68 2,94

Зав. производ. Демина Н.И. / Демина Н.И.

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Меню на 03.10.2024 года (День)

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

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

/Демкина Н. И./



Обед (День 9,)

№ п/п	Наименование блюд	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	19,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07
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	0,08
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 8,32 19,22 25,53 83,25 635,68 0,17 0,18 20,90 33,00 79,41 203,28 52,45 3,61

Зав. производ.

Стефан

Непобедимова Н.Л./

Стефан

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедилова Н.Л.

Руководитель

/Непобедилова Н.Л./

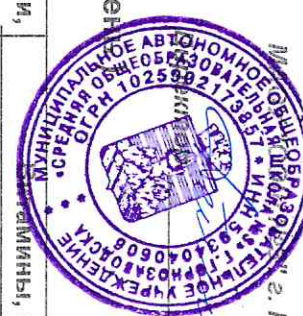
"Согласовано"

И.В. Горнозаводска

/Демкина Н.И./

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

Меню на 04.10.2024 года (День)



Обед (День 10,)

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Макроэлементы, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08				
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(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				
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				

Итого по подменю: 107,93 7,50 14,95 21,71 74,92 554,84 0,34 0,29 62,58 53,71 116,38 270,16 79,34 3,80

Зав. производ.

Иванов

Непобедилова И.В./

Калькулятор

Иванов

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.И./

Руководитель  Непобедимова Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет



Меню на 30.09.2024 года (День

"Согласовано"

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №3" Горнозаводска

Директор  Демина Н.И./



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

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:		35,57	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 (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	70/30	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	2,56	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,06	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:		112,20	8,44	23,62	14,10	64,76	580,55	0,34	0,14	12,70	61,80	69,97	180,54	51,20	3,05

Зав. школой  Непобедимова Н.И./ Калькулятор



"Утверждаю"

ИТ Непобедимова Н.Д.



Руководитель /Непобедимова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Демидова Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 01.10.2024 года (День)

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

Второй завтрак (День 7,)

312	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	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		39,01	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04			39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

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	ПОРЕ 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
101	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	2,56	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			5,06	19,50	4,20	0,35
Итого по подменю:		106,82	6,70	18,40	15,95	57,01	485,11	0,34	0,29	55,62	56,91	130,24	326,52	91,45	3,13

Зам. директора /Непобедимова Н.Д./ Калькулятор

Непобедимова Н.Д.

"Утверждаю"

ИТ Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 02.10.2024 года (День)



Второй завтрак (День 8,)

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Минеральные вещества, мг														
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe							
313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,89	243,27	0,07	0,03					41,60	12,06	40,94	6,88	0,61	0,56			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16												0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подъёму: 39,05 5,09 4,42 9,12 50,92 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

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	0,70	6,40	30,99	0,01					2,60	8,45	1,82	0,14							
304	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03	0,05							
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,94	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,35							

Итого по подъёму: 108,78 7,08 10,42 10,05 70,74 434,22 0,25 0,17 94,14 15,00 114,10 101,72 65,68 2,94

Зав. производ. Демкина Н.И./

Калькулятор Демкина Н.И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимов Н.И.



Руководитель /Непобедимова Н.И./

"Согласовано"

Торнозаводска



Директор /Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 03.10.2024 года (День)

Второй завтрак (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	Мg	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

Итого по подменю: 37,79 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 (День 9,)

43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,66	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07
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

Итого по подменю: 110,04 8,32 21,22 25,53 43,25 635,66 0,17 0,18 20,90 39,09 79,41 203,28 52,45 7,61

Зав. производ.

Непобедимов Н.И. /Калькулятор

Демкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.П./

Директор
Деглина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 04.10.2024 года (День



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

Второй завтрак (День 10,)

312	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	0,61
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:

34,97 5,31 4,84 8,13 53,15 305,15 0,08 0,04 4,00 39,00 16,72 46,80 8,53 0,72

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	1,06
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
178	ТОПЫВЫ ЛЕГКОВЫЕ	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:

112,86 7,50 14,35 21,71 74,92 554,84 0,34 0,29 62,58 53,71 116,38 270,16 79,34 3,80

Зав. производ.

Непобедимова Н.П./

Калькулянт

Непобедимова Н.П./

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель /Непобединова Н.Л./

Директор /Денина Н. И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 30.09.2024 года (День



Обед (День 6,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	С	А,мкг	Са	P	Mg	Fe	
				Б	Ж	У									
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	70/30	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: 107,93 8,44 19,61 14,10 84,36 518,65 0,34 0,14 11,70 61,80 69,97 180,34 51,20 3,05

Зав. производ. /Непобединова Н.Л./ Калькулятор

Стор. /Непобединова Н.Л./

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Л.

Руководитель /Неподеймова Н.Л./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 01.10.2024 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "Совхозовская" с. Горнозаводска

Демкина Н. И./



Обед (День 7,)

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe	
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,92	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80	
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	
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	0,05	
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 6,70 18,40 15,95 67,01 485,11 0,34 0,29 55,62 56,91 133,24 320,52 91,41 3,11

Зав. производ. Неподеймова Н.Л. Калькулятор

Неподеймова Н.Л.

"Утверждаю"

ИТ Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №2" г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Девкина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 02.10.2024 года (День



Обед (День 8,)

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

107,93 7,38 20,42 10,85 73,74 434,22 0,24 0,17 94,14 15,00 114,10 161,72 65,68 2,94

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

И.П. Непобединова Н.Л.

Руководитель И.П. Непобединова Н.Л.

Льготное питание детей участников СВО от 12-18 лет

Меню на 03.10.2024 года (День

"Согласовано"

МАОУ "Общественное образовательное учреждение "Школа №173551 "И.И. Демкина Н.И.

Директор И.И. Демкина Н.И.



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

Обед (День 9,)

43	СВЕКОЛЫНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07
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	19,69	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 107,93 8,32 17,22 25,53 83,25 635,68 0,17 0,18 20,90 33,00 79,41 203,28 52,45 3,61

Зав. производ. И.И. Демкина Н.И. /Непобединова И.Л./ Калькулятор

"Утверждаю"

И.П. Немобейимова Н.П.

Руководитель /Немобейимова Н.П./



"Согласовано"

МАОУ "Общественное объединение "Горнозаводска"

Директор /Дейшина Н. И./



Готовое питание детей участников СВО 42-18 лет

Меню на 04.10.2024 года (День

Обед (День 10,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(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
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:		107,93	7,50	24,95	21,71	74,92	554,84	0,34	0,29	62,58	52,71	116,38	270,16	79,34	3,80

Зас. производит.

Немобейимова Н.П.

Немобейимова И.Б./ Калькулятор

Немобейимова Н.П.