

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"
М.О. Горнозаводска

Директор /Демкина Н. И./

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

Меню на 07.10.2024 года (День)

Завтрак (День 1,)

№ 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		
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	1,62	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	9,40	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 Н.Л./

Handwritten signature

Калькулятор *Handwritten signature*

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор /Демича Н. И./



Меню на 08.10.2024 года (День)

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

Завтрак (День 2,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
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	4,66
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
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 26,80 54,31 339,09 159,88 6,75

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

Handwritten signature of the production manager.

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель / Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор / Демкина Н. И.



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

Меню на 09.10.2024 года (День)

Завтрак (День 3,)

№ 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
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	19,69	95,36	0,04	0,01			9,00	26,00	5,60	0,48
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: 06,26 7,91 19,93 48,32 79,15 561,20 0,22 0,15 1,09 94,40 61,82 231,61 48,69 2,13

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова Н.Л. / Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

Горнозаводска

Демкина Н.И./



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

Меню на 10.10.2024 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	Мg	Fe				

Завтрак (День 4,)

214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 96,26 5,65 18,80 18,60 56,47 468,46 0,25 0,22 31,99 28,80 49,66 212,23 56,33 4,59

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.И.

Руководитель

Неподеймова Н.И./

Меню на 11.10.2024 года (День)

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

"Составлено"

МАОУ "СОШ №3" Директор

Дир.

Демкина Н. И./



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

Завтрак (День 5,)

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
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

Итого по подменю: 96,26 6,79 21,81 13,57 67,95 481,15 0,34 0,24 30,65 41,32 73,84 339,70 91,24 2,79

Зав. производ *Неподеймова Н.И.*

Калькулятор *Неподеймова Н.И.*

"Утсерждаю"

ИП Непробедимова Н.Л.

Руководитель
Непробедимова Н.Л.



Меню на 07.10.2024 года (День)

Дир. Демкина Н. И./

"Создано"

ИП Непробедимова Н.Л. / ШКОЛА № 57 / г. Псковская область / Псков



Завтрак (День 1,)

№ 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
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	5,15	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю:		87,42	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

Второй завтрак (День 1,)

315	БУЛКА РОССИЙСКАЯ (120)	120	7,32	8,88	10,13	73,39	419,48	0,14	4,09		60,00	23,24	87,09	13,32	1,22
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 315, 3,11, 11,19, 10,23, 88,44, 179,64, 1,14, 4,09, 60,04, 23,76, 87,13, 21,26, 1,27

Зав. столовой *Александр* / Непробедимова Н.Л. / *Александр*

"Утверждаю"

ИТ Непредельмова Н.Л.



Руководитель

Непредельмова Н.Л./

Меню на 08.10.2024 года (День 2)

Директор



Демкина Н. И./

"Составлено"

МАС

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

Завтрак (День 2,)

196	ГРЕЦА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15			26,80	22,77	209,13	139,44	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
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(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 порядку: 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	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,02			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 порядку: 28,55 5,09 4,42 9,12 50,92 303,43 0,07 0,02 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

Сумма проходов: *Непредельмова Н.Л.*

Демкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Мельбаев В. А. Н.Л.

Руководитель

Мельбаев В. А. Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ

Директор Мельбаева Н. И.

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

Меню на 09.10.2024 года (День 3)



Завтрак (День 3,)

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	Мg	Fe				
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03				27,20	19,68	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		
385	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:		99,34	7,91	19,92	18,32	79,15	561,20	0,22	0,15	1,08			94,10	51,92	231,01	49,99	2,19		
Выходной завтрак (День 3,)																			
311	САЛАТ-КАПУЦИН(5)	50	3,78	4,75	6,12	37,81	243,34	0,08	0,04				39,60	12,91	44,56	7,30	0,61		
391	ЧАЙ ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								0,51	0,04	0,03	0,05	
Итого по дню: Меню:		78,36	5,38	14,72	14,12	52,85	303,50	0,08	0,05				39,60	12,92	44,60	7,33	0,66		

Директор Мельбаева Н. И. / Капитанова М. В.

"Утверждаю"

ИП Нефедимова Н.Л.

Руководитель / Нефедимова Н.Л.

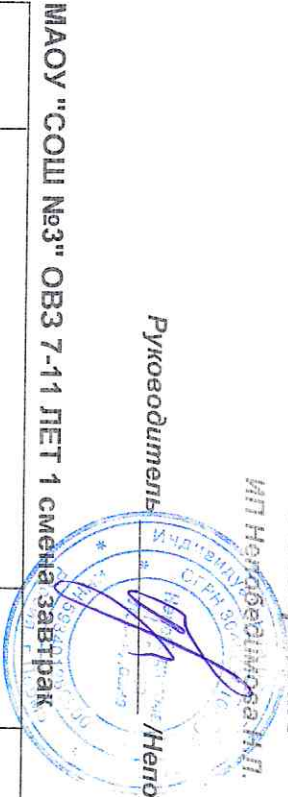
Меню на 10.10.2024 года (День)

Директор / Демкина Н. И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ

МОЗаводска



Застрак (День 4,)

N рец.	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				
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,39	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	9,90	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
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				

Второй застрак (День 4,)

N рец.	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				
312	САМОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	3,79	4,78	4,34	37,94	142,34	0,08	0,04		18,00	12,00	49,04	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: 98,42 5,65 18,80 18,60 56,47 468,46 0,25 0,22 31,99 28,80 49,66 212,23 56,33 4,59

Сектор питания: Шенюф

Сектор питания: Шенюф

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Д.

Руководитель /Непобедимова Н.Д./



"Согласовано"

И.П. Непобедимова Н.Д.

Директор /Непобедимова Н.Д./



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

Меню на 11.10.2024 года (День)

Завтрак (День 5,)

№ 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
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
Итого по подменю:		99,96	6,79	21,81	13,57	67,95	481,15	0,34	0,24	30,65	41,32	73,84	339,70	91,24	2,79

Второй завтрак (День 5,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	200,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,57	0,67
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Сумма по подменю: 23,73 5,14 16,44 9,07 31,63 200,90 0,07 0,04 30,00 11,62 43,54 6,57 0,67

Сумма по меню: 123,70 11,93 38,25 22,64 83,11 681,05 0,41 0,28 60,65 52,94 73,84 69,81 383,60 102,47 5,24

Итого: 123,70

Итого: 123,70

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

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

Меню на 07.10.2024 года (День

"Согласовано"

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

Демкина Н.И./



Обед (День 1,)

№ 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
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	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,58
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 8,99 17,52 11,87 89,94 536,62 0,54 0,16 30,53 33,00 154,08 274,40 90,74 6,43

Зав. производ.

Непобедимова Н.Д./

Непобедимова Н.Д./

Калькулятор

Непобедимова Н.Д./

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 08.10.2024 года (День)

"Согласовано"

Горнозаводска

Директор /Демичина Н. И./



Обед (День 2,)

№ 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
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	ГРЕЧУА(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	19,68	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

Слепоз /Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобежимова Н.Л.

Руководитель

Непобежимова Н.Л./

Дир.

Демина Н. И./

"Согласовано"

Горнозаводска

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

Меню на 09.10.2024 года (День)

Обед (День 3,)

№ 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
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
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

Итого по подменю: 96,26 8,98 21,34 15,62 89,82 585,28 0,31 0,21 17,44 63,40 90,82 300,35 73,94 3,07

Зав. производ.

Непобежимова Н.Л./

Калыгулнор

Калыгулнор

Непобежимова Н.Л./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

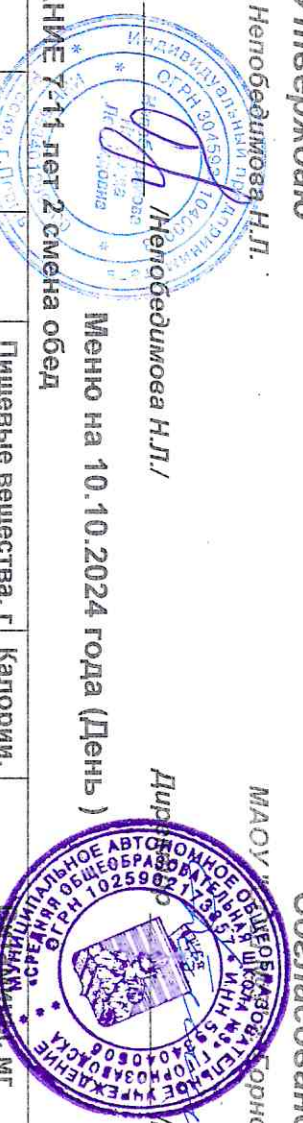
Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демкина Н. И./

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

Меню на 10.10.2024 года (День)



Обед (День 4,)

№ 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				
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 РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	33,80	7,50	0,93				
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 8,25 27,00 23,46 82,45 648,87 0,49 0,29 33,49 48,80 77,50 347,09 94,30 5,40

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Меню на 11.10.2024 года (День)

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

"Составлено"

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОННОЕ ПИТАНИЕ

Директор /Демкина Н.И./



Обед (День 5,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Амкг	Са	Р	Мг	Фе
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	0,02	0,01			6,00	19,50	4,20	0,32

Итого по подменю: 96,26 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

Зав. производ. /Непобедимова Н.Л./

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Л.

Руководитель /Неподеймова Н.Л./

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

Меню на 07.10.2024 года (День)

"Согласовано"

Горнозаводска

/Дёмина Н. И./



Второй завтрак (День 1,)

№ 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			
315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04					30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 27,02 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 1,)

63	ЩИ ИЗ СРЕЖЕЙ 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
114	РЫБЕ ТУХОЛОВЕ (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
229	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,44	4,12	0,10	6,00	30,54	0,01				2,50	9,45	1,94	0,14
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	25,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
1	КЕКСЫ	40	1,07	2,44	4,12	19,67	81,34	0,05	0,00			2,00	9,00	5,80	0,41

Итого по подменю: 31,90 6,02 7,72 11,95 50,54 536,62 0,54 0,16 30,53 27,00 154,05 274,40 20,74 4,43

Экз. преподаватель Неподеймова Н.Л. /Калькулятор

С. Дёмина

"Утвєрждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" ОЗВЗ 7-11 лет

Руководитель / Непобедимова Н.Л./

Директор / Шмица Н.И./

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

Меню на 08.10.2024 года (День)



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

Второй завтрак (День 2,)

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

Итого по подменю: 19,81 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 2,)

67	КОРЖ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,01	15,00	49,74	58,30	26,79	1,27			
196	ПЕЧАТ(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			
175	ПЛОТЕНА	70/30	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								0,51	0,04	0,03	0,05
	СЛАДОМ	40	1,97	3,44	4,34	19,68	90,36	0,04	0,01						3,09	26,00	9,60	0,44

Итого по меню: 19,81 5,16 4,44 5,07 51,63 269,90 0,07 0,04 30,00 12,13 43,58 6,70 0,66

Зав. школьной кухней / Шмица Н.И. / Калькулятор / Шмица

"Утверждаю"

ИТ Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

Производитель

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Директор

Дейкина Н. И.

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

Меню на 09.10.2024 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				

Второй завтрак (День 3,)

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:

Обед (День 3,)

42	РАССОЛЫШНИК	250/10	1,76	2,59	6,89	17,57	142,63	0,11	0,03	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,05
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03	27,20	27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
161	КОТЛЕТА ПЛЫВНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	97,90	0,03	0,03	0,28	23,20	35,22	151,70	33,32	0,72
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Салат(50)	80	1,48	2,56	8,24	34,78	71,98	0,04	0,01			4,64	16,73	4,20	0,33

Итого по подменю:

Этот документ.

Степанов

Непобедимова Н.Л./К.учитель

Степанов

"Утєерждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 10.10.2024 года (День)

"Согласовано"

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

Музыкаевская

Директор

Гемина Н. И./

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



№ 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 4,)

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: **26,53** 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 4,)

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,79	0,23	0,03	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97	
214	РАГУ ИЗ ТИЦЫ	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 (200г)	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	0,95
1	ХЛЕБ (30 ГР)	30	1,97	3,44	0,52	10,40	60,36	0,08	0,04				5,00	25,00	7,80	0,44

Итого по подменю: **98,56** 6,25 17,06 19,45 62,07 621,07 0,53 0,24 62,49 40,00 77,00 347,01 94,50 1,50

Зав. столовой

Handwritten signature

Непобедимова Н.Л./

Handwritten signature

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



Меню на 11.10.2024 года (День)

"Составлено"

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

Директор /Дейкина Н.И./



Второй завтрак (День 5,)

№ 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	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		22,49	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 5,)

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,06	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
241	КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(100)	100	1,44	2,16	4,50	14,44	106,89	0,11	0,09	16,87	20,34	31,16	65,04	21,68	0,80
164	ПЕЧА У АРЕННАЯ (МЯТАЙ)	70	0,39	4,20	5,00	9,50	124,08	4,10	0,44	9,44	9,70	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
	Салат из овощей	36	1,44	2,58	1,24	14,76	71,52	0,08	0,01			6,00	14,50	4,20	0,34
Итого по подменю:		103,30	5,07	21,82	11,03	109,75	473,04	8,32	0,50	36,84	44,94	103,73	703,06	95,70	2,73

Составитель: Непобедимова Н.Л. Калькулятор: Дейкина Н.И.

"Утверждаю"

ИТ Непобедимая Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

Меню на 07.10.2024 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОННОЕ ПИТАНИЕ

Козаводска

Директор

Ирина Н. И./



Обед (День 1,)

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	Витаминизация, 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		
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	КОМПЛОТ 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		

Итого по подменю: 107,93 10,25 22,71 14,28 102,49 629,21 0,75 0,20 30,53 42,20 183,72 358,32 117,81 8,16

Зав. производ.

Непобедимова Н.Д.

Калькулятор

Непобедимова Н.Д.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 08.10.2024 года (День

"Согласовано"

Горнозаводска

Директор /Демича Н. И./



Обед (День 2,)

N рец.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
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	19,59	95,36	0,04	0,01			8,00	25,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 107,93 8,90 23,21 27,07 89,03 688,51 0,39 0,28 24,69 36,60 93,30 353,53 157,65 7,01

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

"Утверждаю"

ИТ Непобедимова Н.Д.

Руководитель /Непобедимова Н.Д./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОННОЕ ПИТАНИЕ 12118 ЛЕТ

Меню на 09.10.2024 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор /Демина Н. И./



Обед (День 3,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
				Б	Ж	У									
42	РАССОЛЫШНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
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	КОТЛЕТТА 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	0,32
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 22,03 19,07 100,19 655,03 0,34 0,22 18,28 74,40 97,05 312,63 76,56 3,26

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

Служба /Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непогодимова Н.Д.



Руководитель /Непогодимова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Демкина Н.И./

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

Меню на 10.10.2024 года (День)

Обед (День 4,)

№ 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	
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	САДОВА 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	34,14	30,74	137,95	964,93	0,62	0,34	33,49	56,80	87,29	399,99	101,14	5,61	

Зав. производ.

Непогодимова Н.Д. /Калькулятор

Демкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Девкина Н. И./



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

Меню на 11.10.2024 года (День)

Обед (День 5,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	B1	B2	C	А,мкг	Са	P	Mg	Fe
				Б	Ж	У	ж									
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	0,32	

Итого по подменю: 107,93 5,60 22,11 19,62 65,97 528,86 0,37 0,30 46,28 54,41 125,32 384,22 106,54 3,14

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Девкина Н.И.

"Утверждаю"

ИТГ Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демичина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 07.10.2024 года (День)



№ 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		

Второй завтрак (День 1,)

315	БУЛКА РОССИЙСКАЯ (120)	120	7,32	8,98	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: 41,57 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 1,)

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	КОРРЕКТИВНОЕ (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	5,40	30,99	0,01			2,60	8,45	1,92	0,14	
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,05	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: 100,25 10,25 22,71 14,28 102,49 629,21 0,75 0,20 30,03 42,20 183,72 358,02 117,81 8,16

Зав. проработкой /Непобедимова Н.Л./

Handwritten signature

Handwritten signature

"Утверждаю"

ИП Непокойминова Н.Л.



Руководитель / Непокойминова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет



Директор / Давыдова Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 08.10.2024 года (День)

№ 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

Второй завтрак (День 2,)

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 подъёму:		38,75	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 2,)

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	13,90	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 подъёму:		109,08	8,90	22,21	27,07	89,23	688,51	0,39	0,28	24,69	36,60	93,30	353,53	157,65	7,03

Зав. производ. / Непокойминова Н.Л. / Калькулятор

Инициалы: *Непокойминова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИТ Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Составлено"

Горнозаводска

Директор /Демшина Н.И./



МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 09.10.2024 года (День)

Второй завтрак (День 3,)

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

Итого по подменю: 39,83 9,06 9,50 16,25 90,65 546,84 0,16 0,08 78,00 24,93 89,17 14,63 1,27

Обед (День 3,)

42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,39	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	0,04
1	ХЛЕБ(30)	30	1,44	2,56	0,24	14,70	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: 108,00 10,02 22,93 18,07 100,19 655,09 0,34 0,12 18,25 74,40 87,05 312,63 76,56 3,26

Зав. школой: /Непобедимова Н.Л./

Зав. столовой: /Демшина Н.И./

"Утверждаю"

ИТ Непобединова Н.Д.

Руководитель /Непобединова Н.Д./



"Составлено"

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Директор /Демкина Н.И./



МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 10.10.2024 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		

Второй завтрак (День 4,)

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: 23,97 8,66 10,34 7,78 86,65 457,96 0,17 0,06 8,00 19,20 91,24 15,77 1,30

Обед (День 4,)

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
455	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,46	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,35
	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

Итого по подменю: 123,95 7,52 24,22 23,56 70,14 611,52 0,48 0,20 43,49 48,80 04,60 319,79 94,40 6,56

Зав. производством /Непобединова Н.Д./

Инициалы (подписи) в столбцах: Непобединова Н.Д., Демкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непробедина Н.Д.

Руководитель
Непробедина Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Директор
Шумилова Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 11.10.2024 года (День)



Второй завтрак (День 5,)

№ 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	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04										
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16												

Итого по подменю: 32,75 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 5,)

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				
291	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				
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				
304	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16												
1	ХИЭС(30)	30	1,44	2,50	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01										

Итого по подменю: 116,08 6,60 22,11 19,62 65,97 520,86 0,37 0,30 46,28 14,41 124,32 384,22 106,54 3,14

Зав. школой: Шумилова Н.И./ Калькулятор

Непробедина Н.Д.

"Утгерждаю"

ИТ Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./



Меню на 07.10.2024 года (День)

Директор

/Демича Н. И./



Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Обед (День 1,)

№ 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	104,82	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	1,59
1	АЛБЕДА	40	1,97	3,44	0,32	19,69	95,36	0,04	0,01			9,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 107,93 10,25 92,71 14,28 102,49 629,21 0,75 0,20 30,53 42,20 183,72 358,32 117,81 8,16

Зав. производ. /Непобедимова Н.Л./

Калькулянт

Handwritten signatures of the responsible persons.

"Утверждаю"

ИП Нелюбединская Н.И.

Руководитель Нелюбединская Н.И.

Меню на 08.10.2024 года (День 2)

Директор Лытского пищевого цеха Н.И.

"Согласовано"

МАОУ "Сельскохозяйственная школа-интернат №1 им. С.С. Давыдова"



Лытское питание детей участников СВО 12-18 лет

Обед (День 2,)

№ 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
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

Итого по подменю: 107,93 8,90 22,21 27,07 89,03 688,51 0,39 0,28 24,69 36,60 93,30 353,53 157,65 7,01

Зав. производ. Нелюбединская Н.И. Калькулятор Нелюбединская Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Создано"

МАОУ "Горнозаводская

Директор

/Демича Н. И./

Льготное питание детей участников СВО 42-48 лет

Меню на 09.10.2024 года (День

Обед (День 3,)

№ 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			
42	РАССОЛЫШНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08			
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			
391	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05			

Итого по подменю:

107,93

10,92

22,93

18,07

100,19

655,99

0,34

0,22

19,25

74,40

87,05

312,63

76,56

3,26

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедилова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №3 г. Новоархангельск

Директор

Калинина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 10.10.2024 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 (День 4,)

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	161,69	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	СЮДА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61	397,90	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25	

Итого по подменю:

107,93 13,80 34,14 30,74 137,95 964,93 0,62 0,34 33,49 56,80 87,29 399,99 101,14 5,61

Зав. производ.

Непобедилова Н.Л.

Непобедилова Н.Л./

Калькулятор

Непобедилова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.И.

Руководитель /Непобедимова И.И./

Грыготе питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 11.10.2024 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "Сосновский ГОРНОЗАВОДСКАЯ

Директор /Демина Н.И./



Обед (День 5,)

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

Итого по подменю: 107,93 6,60 32,11 19,62 65,97 528,86 0,37 0,30 46,28 54,01 125,32 384,22 106,54 3,14

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

Стороженко