

**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



и.о.директора /Киреева Е. В./

Меню на 05.11.2024 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Легкое 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 6, )</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
208	КНЕЛИ 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	0,55
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,18</b>	<b>11,05</b>	<b>10,78</b>	<b>81,80</b>	<b>468,46</b>	<b>0,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>47,40</b>	<b>48,50</b>	<b>96,53</b>	<b>17,97</b>	<b>1,53</b>

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

**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

и.о. директора

/Кирева Е. В./

Меню на 05.11.2024 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 6, )</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
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	КНЕЛИ 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
<b>Итого по подменю:</b>			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

**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
<b>Итого по подменю:</b>		147,83	8,82	8,88	10,13	88,23	479,64	0,14	0,09		60,00	23,75	87,13	13,36	1,27

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./



**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



/Непобедимова Н.Л./

**"Согласовано"**

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

и.о.директора



/Киреева Е. В./

Меню на 05.11.2024 года (День )

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	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 6, )</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
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	КНЕЛИ 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>107,93</b>	<b>8,44</b>	<b>13,61</b>	<b>14,10</b>	<b>84,36</b>	<b>518,65</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>11,70</b>	<b>61,80</b>	<b>69,87</b>	<b>180,34</b>	<b>51,20</b>	<b>3,05</b>

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

и.о. директора Киреева Е. В./

Меню на 05.11.2024 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Лыготное 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 6, )</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
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	КНЕЛИ 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>107,93</b>	<b>8,44</b>	<b>13,61</b>	<b>14,10</b>	<b>84,36</b>	<b>518,65</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>11,70</b>	<b>61,80</b>	<b>69,87</b>	<b>180,34</b>	<b>51,20</b>	<b>3,05</b>

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



**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3 г. Горнозаводска

и.о.директора

Жиреева Е. В./



Меню на 05.11.2024 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 6, )</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
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	КНЕЛИ 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,44</b>	<b>13,61</b>	<b>14,10</b>	<b>84,36</b>	<b>518,65</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>11,70</b>	<b>61,80</b>	<b>69,87</b>	<b>180,34</b>	<b>51,20</b>	<b>3,05</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



и.о.директора Жирева Е. В./

Меню на 05.11.2024 года (День )

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

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 6, )</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
208	КНЕЛИ 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	0,55
<b>Итого по подменю:</b>			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
<b>Второй завтрак (День 6, )</b>															
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>125,69</b>	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

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



**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

и.о.директора

/Киреева Е. В./

Меню на 06.11.2024 года (День 7)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	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 7,)</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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю:

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

**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:

147,83 5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

и.о.директора

/Кирева Е. В./



Меню на 06.11.2024 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 7,)</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
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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>107,93</b>	<b>6,70</b>	<b>18,40</b>	<b>15,95</b>	<b>67,01</b>	<b>485,11</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>55,62</b>	<b>66,91</b>	<b>133,24</b>	<b>320,52</b>	<b>91,41</b>	<b>3,11</b>

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

Киреева Е. В./



Меню на 06.11.2024 года (День )

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед (День 7,)</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
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>107,93</b>	<b>6,70</b>	<b>18,40</b>	<b>15,95</b>	<b>67,01</b>	<b>485,11</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>55,62</b>	<b>66,91</b>	<b>133,24</b>	<b>320,52</b>	<b>91,41</b>	<b>3,11</b>

Зав. производ.

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

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

и.о.директора Киреева Е. В./

Меню на 06.11.2024 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 7,)</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
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>6,70</b>	<b>18,40</b>	<b>15,95</b>	<b>67,01</b>	<b>485,11</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>55,62</b>	<b>66,91</b>	<b>133,24</b>	<b>320,52</b>	<b>91,41</b>	<b>3,11</b>

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



**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" в. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

и.о.директора

Киреева Е. В./



Меню на 06.11.2024 года (День )

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	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 7,)</b>																
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	
<b>Итого по подменю:</b>			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	
<b>Второй завтрак (День 7,)</b>																
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	
<b>Итого по подменю:</b>			125,69	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

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



и.о.директора

/Киреева Е. В./

Меню на 06.11.2024 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Подготовное 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 7,)</b>															
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>6,50</b>	<b>17,58</b>	<b>10,60</b>	<b>65,02</b>	<b>425,72</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>30,40</b>	<b>57,91</b>	<b>91,49</b>	<b>280,48</b>	<b>73,81</b>	<b>2,54</b>

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*





**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель  Непобедимова Н.Л./

и.о. директора  /Киреева Е. В./

Меню на 07.11.2024 года (День)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Обед (День 8, )</b>																
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	
<b>Итого по подменю:</b>			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	
<b>Второй завтрак (День 8, )</b>																
313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
<b>Итого по подменю:</b>			147,83	5,09	4,42	9,12	50,92	303,43	0,07	0,03		41,60	12,06	40,94	6,88	0,61

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

**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



и.о. директора

/Киреева Е. В./

Меню на 07.11.2024 года (День

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед (День 8,)</b>															
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>107,93</b>	<b>7,38</b>	<b>10,42</b>	<b>10,85</b>	<b>73,74</b>	<b>434,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>94,14</b>	<b>15,00</b>	<b>114,10</b>	<b>161,72</b>	<b>65,68</b>	<b>2,94</b>

Зав. производ.

*И.И.И.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*И.И.И.*



**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель \_\_\_\_\_

/Непобедимова Н.Л./

и.о. директора \_\_\_\_\_

/Киреева Е. В./



Меню на 07.11.2024 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 8, )</b>															
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>107,93</b>	<b>7,38</b>	<b>10,42</b>	<b>10,85</b>	<b>73,74</b>	<b>434,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>94,14</b>	<b>15,00</b>	<b>114,10</b>	<b>161,72</b>	<b>65,68</b>	<b>2,94</b>

Зав. производ. \_\_\_\_\_

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

и.о.директора

/Киреева Е. В./



Меню на 07.11.2024 года (День )

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед (День 8,)</b>															
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	0,05
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>7,05</b>	<b>9,66</b>	<b>9,46</b>	<b>70,42</b>	<b>405,39</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>78,64</b>	<b>15,00</b>	<b>96,42</b>	<b>148,08</b>	<b>58,61</b>	<b>2,66</b>

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОЦ №3" г. Горнозаводска

и.о. директора

/Киреева Е. В./



Меню на 07.11.2024 года (День )

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

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 8,)</b>																
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	
<b>Итого по подменю:</b>			6,75	10,09	7,54	67,48	378,14	0,16	0,11	77,48		103,44	115,63	45,58	2,26	
<b>Второй завтрак (День 8,)</b>																
313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
<b>Итого по подменю:</b>			125,69	5,09	4,42	9,12	50,92	303,43	0,07	0,03		41,60	12,06	40,94	6,88	0,61

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель Непобедимова И.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №37, 2" Горнозаводска

и.о. директора /Киреева Е. В./



Меню на 07.11.2024 года (День )

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак (День 8,)</b>															
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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>96,26</b>	<b>6,75</b>	<b>10,09</b>	<b>7,54</b>	<b>67,48</b>	<b>378,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>77,48</b>		<b>103,44</b>	<b>115,63</b>	<b>45,58</b>	<b>2,26</b>

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



**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

/Киреева Е. В./

Меню на 08.11.2024 года (День)

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



N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед (День 9,)</b>															
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	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>			8,32	18,22	25,53	83,25	635,68	0,17	0,18	20,90	33,00	79,41	203,28	52,45	3,61
<b>Второй завтрак (День 9,)</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>			147,83	8,82	8,88	10,13	88,23	479,64	0,14	0,09	60,00	23,75	87,13	13,36	1,27

Зав. производ.

*И.И.И.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*И.И.И.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



и.о.директора Киреева Е. В./

Меню на 08.11.2024 года (День )

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	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 9,)</b>															
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	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>8,32</b>	<b>18,22</b>	<b>25,53</b>	<b>83,25</b>	<b>635,68</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>20,90</b>	<b>33,00</b>	<b>79,41</b>	<b>203,28</b>	<b>52,45</b>	<b>3,61</b>

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



**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

и.о.директора

Киреева Е. В./



Меню на 08.11.2024 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 9, )</b>															
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	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>8,32</b>	<b>18,22</b>	<b>25,53</b>	<b>83,25</b>	<b>635,68</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>20,90</b>	<b>33,00</b>	<b>79,41</b>	<b>203,28</b>	<b>52,45</b>	<b>3,61</b>

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

**"Согласовано"**

MAOY "COШ №3" - Горнозаводска



и.о.директора Киреева Е. В./

Меню на 08.11.2024 года (День )

Структурное подразделение MAOY "COШ №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 9, )</b>															
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	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>96,26</b>	<b>8,32</b>	<b>18,22</b>	<b>25,53</b>	<b>83,25</b>	<b>635,68</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>20,90</b>	<b>33,00</b>	<b>79,41</b>	<b>203,28</b>	<b>52,45</b>	<b>3,61</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



и.о.директора

Киреева Е. В./

Меню на 08.11.2024 года (День )

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

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 9, )</b>																
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01		27,20	8,99	3,54	0,44	0,07	
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
<b>Итого по подменю:</b>			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	
<b>Второй завтрак (День 9, )</b>																
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	
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11	
<b>Итого по <del>меню</del> подменю:</b>			125,69	5,19	4,53	5,08	51,93	271,55	0,07	0,04	4,00	30,00	16,13	45,78	7,90	0,72

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

и.о. директора *Кирева Е. В.* /Кирева Е. В./



Меню на 08.11.2024 года (День )

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак (День 9,)</b>															
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01		27,20	8,99	3,54	0,44	0,07
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,74</b>	<b>18,78</b>	<b>21,29</b>	<b>87,50</b>	<b>616,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>2,78</b>	<b>27,20</b>	<b>40,53</b>	<b>144,30</b>	<b>23,48</b>	<b>2,29</b>

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