

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.П.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель



Непобединова Н.П./

Директор



Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 02.12.2024 года (День )

Второй завтрак (День 6, )

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

Итого по подменю:

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	2,58	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: 147,83 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

Зае. производ

*Иванов*

/Непобединова И.В./

Калькулятор

*Иванов*

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

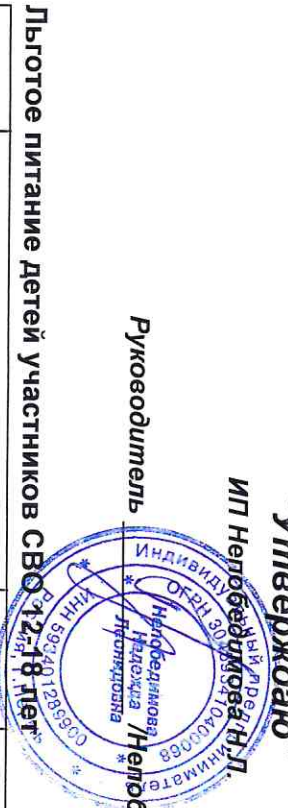
Меню на 02.12.2024 года (День )

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Обед (День 6, )

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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12.12.2024

Меню на 02.12.2024 года (День )

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

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	2,58	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.

Непобедимова И.В./

Калыкулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

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

Меню на 02.12.2024 года (День )

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

Второй завтрак (День 6, )

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:

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
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:

125,69 8,44 13,61 14,10 84,36 518,65 0,34 0,14 11,70 61,80 69,87 180,34 51,20 3,05

Заг. производ

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

/

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

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

Меню на 02.12.2024 года (День)

Обед (День 6,)

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

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель  /Непобедимова Н.Л./

Директор  /Демина Н. И./

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

Меню на 02.12.2024 года (День )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминь, мг					Минеральные вещества, 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	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	
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: 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	4,75	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: 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./ Калькулятор 

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

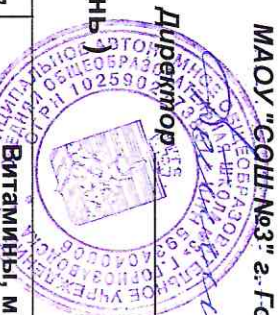
Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-14 лет. Замена завтрака

Меню на 02.12.2024 года (День )

Завтрак (День 6, )

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

Итого по подменю: 96,26 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

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

*И.В. Непобедимова*

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель  
Непобедимова Н.Л.

Директор  
Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 03.12.2024 года (День )

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

**Второй завтрак (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
<b>Итого по подменю:</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

**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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>147,83</b>	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. *Иванова* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Иванова*



"Утверждено"

ИП Непобединова Н.Л.



Руководитель

Непобединова Н.Л.

Меню на 03.12.2024 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор

/Демина Н. И./

Прыготе питание детей участников СВО 12-18 лет

Обед (День 7, )

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

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

Заг. производ.

*Иванов*

Непобединова И.В./ Калькулятор

*Иванов*



Руководитель

Неповедимова Н.Л./

Директор

/Демкина Н. И./

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

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

Меню на 03.12.2024 года (День )

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

Обед (День 7, )

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(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:

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

Заг. производ.

/Неповедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

"Согласовано"

Руководитель  
Непобедимова Н.Л.

Директор

/Демина Н. И./

Меню на 03.12.2024 года (День )

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 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	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:

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	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:

125,69 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.

*И.В. Калькулятор*

/Непобедимова И.В./

*И.В. Калькулятор*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н. И./

Меню на 03.12.2024 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7.441 руб 2 смена обед

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

Обед (День 7, )

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

Итого по подменю:

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

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 03.12.2024 года (День )

Директор

Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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	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: 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	3,78	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: 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./

Меню на 03.12.2024 года (День)

Директор

/Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7-11 лет/ 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	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:

96,26 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

Зав. производ.

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

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

Директор  
Демича Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 04.12.2024 года (День )

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

**Второй завтрак (День 8, )**

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	0,05
<b>Итого по подменю:</b>			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	0,10	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>			147,83	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. *Непобедимова И.В.* /Калькулятор *Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 04.12.2024 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дейкина Н. И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

№ 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 8, )

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48		88,39	68,18	35,36	1,41
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 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

Заг. производ.

*Иванов*

Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Иванов*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

Директор

/Дейкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

МАОУ "СОШ №3" ДЪЛГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12,18 ЛЕТ

Меню на 04.12.2024 года (День )

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

Обед (День 8, )

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48		88,39	68,18	35,36	1,41
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю:

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.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор

/Дейкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 04.12.2024 года (День )

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

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

**Второй завтрак (День 8, )**

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

Итого по подменю:

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 (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

Итого по подменю:

125,69 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

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Директор

Дёмина Н. И./

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

Меню на 04.12.2024 года (День)

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

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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 04.12.2024 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Демина Н. И./



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

**Завтрак (День 8, )**

235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48			88,39	68,18	35,36	1,41
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01					2,60	8,45	1,82	0,14
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:

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				41,60	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:

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

Зае. производ. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.В.

Директор Демкина Н. И.

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

Меню на 04.12.2024 года (День )

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

Завтрак (День 8, )

235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48	88,39	68,18	35,36	1,41
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01			2,60	8,45	1,82	0,14
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. Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

Директор /Дёмина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 05.12.2024 года (День )

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

**Второй завтрак (День 9, )**

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

Итого по подменю:

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	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	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю:

147,83 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

Зав. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

/Непобедимова И.В./

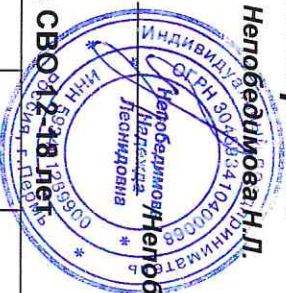
Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель Непобедимова Н.Д./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н.И./



Меню на 05.12.2024 года (День )

Плывотое питание детей участников СВО 12-18 лет

Обед (День 9, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
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	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:			107,93	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

Зае. производ *Непобедимова И.В.* /Непобедимова И.В./ Калыкулятор *Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н. И./



Меню на 05.12.2024 года (День )



МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12.12.18 ЛЕТ

Обед (День 9, )

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
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: 107,93 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

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

Handwritten signature of Irina Demkina



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д.

Директор

Демкина Н. И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 05.12.2024 года (День )

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

Второй завтрак (День 9, )

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:

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	138,29	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:

125,69 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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Меню на 05.12.2024 года (День )

Директор

/Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Обед (День 9, )

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			
43	СВЕКОЛЪНИК	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			

Итого по подменю:

96,26

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

Заг. производ.

*И.В. Калыклятор*

/Непобедимова И.В./

Калыклятор

*И.В. Калыклятор*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель

Непобедимова И.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

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

Меню на 05.12.2024 года (День 9)



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 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:

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	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

Итого по подменю:

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.

*Ирина Леонидовна Непобедимова*

Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Ирина Леонидовна Непобедимова*

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Д.

Руководитель /Непобедимова Н.Д./



Меню на 05.12.2024 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" с. Горнозаводска

Директор /Демина Н. И./



№ 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 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. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

*И.В. Непобедимова*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 06.12.2024 года (День )



N рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	г		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:

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	1,08	
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:

147,83 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

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

/Демина Н. И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демичина Н. И./



Льготное питание детей участников СВО 06.12-18.01.24

Меню на 06.12.2024 года (День )

Обед (День 10, )

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

Заг. производ. *Непобедимова И.В.* /Непобедимова И.В./ Калыкулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Директор

Демкина Н. И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 06.12.2024 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		

Обед (День 10, )

42	РАССОЛПЬНИК	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

Заг. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демкина Н. И./

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

Меню на 06.12.2024 года (День )



**Второй завтрак (День 10, )**

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

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	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:

125,69 7,12 14,67 20,68 71,18 529,53 0,31 0,28 57,61 49,28 117,03 261,22 74,33 3,53

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калыкулятор



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демшина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 14 лет 2 смена обед

Меню на 06.12.2024 года (День )

Обед (День 10, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
42	РАССОЛПЬНИК	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 20,68 71,18 529,53 0,31 0,28 57,61 49,28 117,03 261,22 74,33 3,53

Заг. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена ЗАВТРАК

Меню на 06.12.2024 года (День )



Завтрак (День 10, )

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

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	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:

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./

Калыкулятор

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель \*Непобедимова Н.Л./

Директор /Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 06.12.2024 года (День )

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



Завтрак (День 10, )

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

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