

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Д.

Руководитель /Непобединова Н.Д./



"Согласовано"

Горнозаводска

и.о.директора /Киреева Е. В./



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

Меню на 13.01.2025 года (День 6)

Завтрак (День 6,)

№ 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	
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
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(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:		101,27	8,23	11,15	6,78	82,35	435,07	0,16	0,05	4,00		27,20	35,79	91,10	18,65	1,69

Заг. производ.

Мещеряков

/Непобединова И.В./ Калькулятор

Мещеряков

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

У.О. директор /Киреева Е. В./

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

Меню на 14.01.2025 года (День 7)

Завтрак (День 7,)

№ 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	4,69
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
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: 101,27 8,28 23,06 11,61 82,81 527,97 0,43 0,26 5,09 54,00 67,51 392,03 179,73 6,02

Заг. производ. /Непобедимова Н.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Д.

"Согласовано"

М.С.КЕЛЕВИЧ №3 з. Горнозаводска

Руководитель /Неподеймова Н.Д./

/Киреева Е. В./

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

Меню на 15.01.2025 года (День 8)

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: 101,27 6,75 10,09 7,54 67,48 378,14 0,16 0,11 77,48 103,44 115,63 45,58 2,26

Заг. производ.

Неподеймова Н.Д. /Неподеймова И.В./ Калькулятор *Киреева Е.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

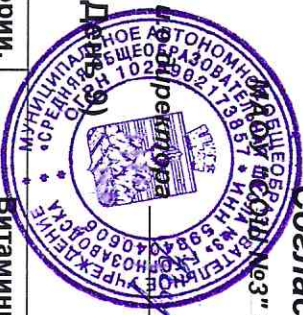
Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 1 см

Меню на 16.01.2025 года (День 9)

"Согласовано"

И.В. Горнозаводска

/Киреева Е. В./



№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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: 101,27 8,74 19,78 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. Горнозаводска

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
М.С. Вещевская
ИП "Совхоз №3" с. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

У.О. Вещевская /Киреева Е. В./

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

Меню на 17.01.2025 года (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				

Завтрак (День 10,)

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 101,27 6,05 12,26 15,36 60,50 429,23 0,25 0,20 50,32 40,62 55,49 183,94 54,15 2,89

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.О. /Киреева Е. В./

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

Меню на 13.01.2025 года (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		

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
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(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:

8,20 11,06 6,77 82,05 433,42 0,16 0,05 27,20 31,79 88,90 17,45 1,63

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. /Непобедимова И.В./ Калыкулятор

Киреева Е.В.

"Утверждаю"
ИП Непоbedимова Н.Л.

"Согласовано"
"Горнозаводска

Руководитель /Непоbedимова Н.Л./

Исполнитель /Киреева Е. В./

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

Меню на 14.01.2025 года (День 7)

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

Завтрак (День 7,)

196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
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: 8,28 23,06 11,61 82,81 527,97 0,43 0,26 5,09 54,00 67,51 392,03 179,73 6,02

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

Зае. производ. /Непоbedимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.О. Куреева Е. В. /Куреева Е. В./

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Меню на 15.01.2025 года (День 8)

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

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

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:

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:

Заг. производ.

И.О. Непобедимова И.В. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

И.О. Куреева Е. В. /Куреева Е. В./

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

МАОУ "СДБД №2 Горнозаводска

"Согласовано"

Руководитель Непобедимова Н.Л.

и.о. директора Киреева Е. В.

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

Меню на 16.01.2025 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 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,)

319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,58	5,17	3,89	35,80	198,90	0,08	0,03			4,00	9,35	45,60	7,87	0,62
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 125,69 5,08 5,17 3,89 50,84 259,06 0,08 0,03 4,00 9,86 45,64 7,90 0,67

Зав. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.О. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.О. Куреева Е. В./

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

Меню на 17.01.2025 года (День)

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

Завтрак (День 10,)

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 6,05 12,26 15,36 60,50 429,23 0,25 0,20 50,32 40,62 55,49 183,94 54,15 2,89

Второй завтрак (День 10,)

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: 125,69 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. производ. *Непо* /Непобедимова И.В./ Калыкулятор *Непо*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИП Непобедимова Н.Л. г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

/Киреева Е. В./

Меню на 13.01.2025 года
Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Рыготное 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	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
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
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:

101,27 8,46 13,62 10,09 84,61 483,61 0,34 0,11 11,50 41,60 53,16 172,71 50,68 3,15

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.О. директор /Киреева Е. В./

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

Меню на 14.01.2025 года (День 7)

Обед (День 7,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
63	ШИ 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
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
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: 101,27 8,48 23,88 16,96 84,80 587,36 0,48 0,31 30,31 63,00 109,26 432,07 197,33 6,59

Заг. производ. /Непобедимова Н.В./ Калькулятор



“Утверждаю”
ИП Непобедимова Н.Л.

“Согласовано”
М.М.Стефанюк
И.С.Григорьев
“Согласовано” з. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.О. Куреева Е. В./

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

Меню на 15.01.2025 года (День 8)



Обед (День 8,)

№ 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
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: 101,27 7,05 9,66 9,46 70,42 405,39 0,22 0,15 78,64 15,00 96,42 148,08 58,61 2,66

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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
"СОН №3" з. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

/Киреева Е. В./

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

Меню на 16.01.2025 года

Обед (День 9,)

№ рещ.	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: 101,27 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

(Signature) /Непобедимова И.В./

(Signature)

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.О. /Киреева Е. В./

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

Меню на 17.01.2025 года (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

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								
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20

Итого по подменю: 101,27 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

Инициалы

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

И.О. В. Векланд

/Куреева Е. В./

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

Меню на 13.01.2025 года (День 6)

Обед (День 6,)

№ 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			
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 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			
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			
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: 113,54 9,18 14,74 11,37 91,81 528,52 0,36 0,12 11,50 47,20 62,79 183,50 52,75 3,38

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

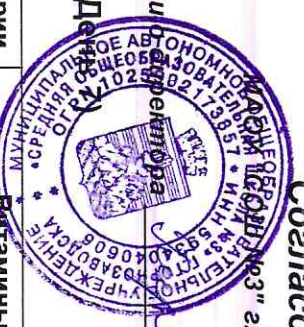
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

/Киреева Е. В./



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

Меню на 14.01.2025 года (День 7,)

Обед (День 7,)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	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
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15	26,80	22,77	209,13	138,44	4,69	
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
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

Итого по подменю: 113,54 8,49 23,88 16,96 84,87 587,65 0,48 0,31 30,31 63,00 109,20 432,03 197,30 6,59

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

Инициалы /Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Куреева Е. В./

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

Меню на 15.01.2025 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 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:

113,54 7,05 9,66 9,46 70,42 405,39 0,22 0,15 78,64 15,00 96,42 148,08 58,61 2,66

Заг. производ.

Иванов

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Иванов

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

М.С.САНЖАЯНЦЬ, з. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

И.О. С. Санжаянц

/Киреева Е. В./

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

Меню на 16.01.2025 года (День 9)

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

Обед (День 9,)

43	СВЕКОЛПНИК	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:		113,54	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

/Киреева Е. В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

с. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.О. Векторова /Куреева Е. В./

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

Меню на 17.01.2025 года (День 10)

Обед (День 10,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ккал	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(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: 113,54 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

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

№3" з. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

/Киреева Е. В./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 13.01.2025 года (Понедельник)

№ 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 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
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
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
304	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

113,54 9,18 14,74 11,37 91,81 528,52 0,36 0,12 11,50 47,20 62,79 183,50 52,75 3,38

Заг. производ.

Иванов

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Иванов

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИП "Созвездие" №3" г. Горнозаводска

Руководитель

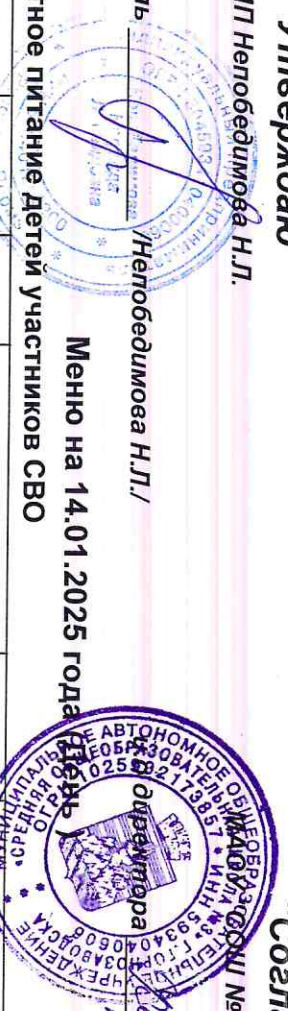
Непобедимова Н.Л./

Киреева Е. В./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 14.01.2025 года

День



Обед (День 7,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80				
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15	26,80	22,77	209,13	138,44	4,69					
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				
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				

Итого по подменю: 113,54 8,49 23,88 16,96 84,87 587,65 0,48 0,31 30,31 63,00 109,20 432,03 197,30 6,59

Зав. производ. *Непобедимова Н.Л.*

ИП Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.О. Куреева Е. В./

Меню на 15.01.2025 года (День)

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Вит. А		Вит. 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 (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: 113,54 7,05 9,66 9,46 70,42 405,39 0,22 0,15 78,64 15,00 96,42 148,08 58,61 2,66

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

Инициалы

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №3" г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.О. Куреева Е. В./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 16.01.2025 года (День)

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: 113,54 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

Инициалы

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.О. Куреева Е. В. /Куреева Е. В./

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.О. Куреева Е. В. /Куреева Е. В./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 17.01.2025 года (День)

Обед (День 10,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	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(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: 113,54 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./ Калыкулятор

Непобедимова И.В. /Непобедимова И.В./

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МА. СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ "Горнозаводска"

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.о.д. /Киреева Е. В./

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

Меню на 13.01.2025 года (День)

Обед (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
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 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
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
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:			9,18	14,74	11,37	91,81	528,52	0,36	0,12	11,50	47,20	62,79	183,50	52,75	3,38

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:		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

Заг. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

и.о. дир.

/Киреева Е. В./

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

Меню на 14.01.2025 года (День



Обед (День 7,)

№ 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	
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	
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69	
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	
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

Итого по подменю:

8,49 23,88 16,96 84,87 587,65 0,48 0,31 30,31 63,00 109,20 432,03 197,30 6,59

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 "СОН №3" ОВЗ 12-18 лет
Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.О. директор /Куреева Е. В./

Меню на 15.01.2025 года (День)

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

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

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:			147,83	5,09	4,42	50,92	303,43	0,07	0,03			41,60	12,06	40,94	6,88	0,61

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.о. директора /Куреева Е. В./

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

Меню на 16.01.2025 года (День)

Обед (День 9,)

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						

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	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: 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

Второй завтрак (День 9,)

319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61	397,80	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 147,83 8,66 10,34 7,78 86,65 457,96 0,17 0,06 8,00 19,20 91,24 15,77 1,30

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.о. директора /Киреева Е. В./

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

Меню на 17.01.2025 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 10,)

42	РАССОЛНИК	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: 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

Второй завтрак (День 10,)

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: 147,83 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. производ. /Непобедимова И.В./ Калькулятор