

"Утверждено"
ИГТ Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

и.о. директора /Киреева Е. В./

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

Меню на 20.01.2025 года (День)

Обед (День 1,)

№ 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					
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80					
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23					
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14					
283	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55					
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:			11,23	24,43	14,44	112,33	676,89	0,78	0,21	30,53	42,20	187,72	371,32	120,61	8,38					
Второй завтрак (День 1,)																				
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					

Заг. производ. /Непобедимова И.В./ Калыгултар

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

и.о. директора Киреева Е. В./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 20.01.2025 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 1,)

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
283	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 113,54 10,25 22,71 14,28 102,49 629,21 0,75 0,20 30,53 42,20 183,72 358,32 117,81 8,16

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.О. директора /Киреева Е. В./

Меню на 20.01.2025 года (День)

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

Обед (День 1,)

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		
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80		
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23		
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14		
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55		
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44		

Итого по подменю: 113,54 10,25 22,71 14,28 102,49 629,21 0,75 0,20 30,53 42,20 183,72 358,32 117,81 8,16

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

И.В. Непобедимова

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

д.о.директора

Киреева Е. В.

/Киреева Е. В./

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

Меню на 20.01.2025 года (День)

Обед (День 1,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	г		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80					
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (100)	100	2,50	10,38	4,72	25,03	184,14	0,41	0,08		18,00	66,52	169,00	54,48	3,50					
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14					
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55					
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44					

Итого по подменю:

101,27

8,99

17,52

11,87

89,94

536,62

0,54

0,16

30,53

33,00

154,08

274,40

90,74

6,43

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

д.о.директора

/Киреева Е. В./

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

Меню на 20.01.2025 года (День)

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

Завтрак (День 1,)

114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81				4,00	4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю:

8,88 21,94 7,72 88,84 512,57 0,70 0,14 4,00 27,20 115,27 302,61 93,00 6,14

Второй завтрак (День 1,)

315	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

Заг. произвед.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.О. директора
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

И.О. директора

Киреева Е. В./

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

Меню на 20.01.2025 года (День)

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

Завтрак (День 1,)

114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81		4,00			4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 101,27 8,88 21,94 7,72 88,84 512,57 0,70 0,14 4,00 27,20 115,27 302,61 93,00 6,14

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

"Утверждено"
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" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 21.01.2025 года (День)

Обед (День 2,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61
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:			8,14	18,99	24,94	81,48	626,30	0,21	0,18	24,69	33,00	92,18	219,09	52,91	3,88

Второй завтрак (День 2,)

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

Защ. производ. /Непобедимова Н.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобежимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель  /Непобежимова Н.Л./

и.о. директора  /Киреева Е. В./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 21.01.2025 года (День)

Обед (День 2,)

N 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			
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27				
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61				
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	8,14	18,99	24,94	81,48	626,30	0,21	0,18	24,69	33,00	92,18	219,09	52,91	3,88			

Заг. производ.

 /Непобежимова И.В./

Калрыулямор



"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель: Непобедимова Н.Л./

д.о.директора: Киреева Е. В./

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

Меню на 21.01.2025 года (День)

Обед (День 2,)

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
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,86	0,61
176	ТЕФЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 113,54 8,14 18,99 24,94 81,48 626,30 0,21 0,18 24,69 33,00 92,18 219,09 52,91 3,88

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

д.о.директора Киреева Е. В.

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

Меню на 21.01.2025 года (День)

Обед (День 2,)

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27	
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61	
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 8,14 19,99 24,94 81,48 626,30 0,21 0,18 24,69 33,00 92,18 219,09 52,91 3,88

Заг. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.О. директора

Руководитель Непобедимова Н.Л./

И.О. директора Киреева Е. В./

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

Меню на 21.01.2025 года (День)

Завтрак (День 2,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe						
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89						
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(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: 8,48 19,48 20,47 84,89 601,72 0,20 0,13 2,78 27,20 48,22 182,17 30,24 3,00

Второй завтрак (День 2,)

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. /Непобедимова Н.В./ Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
И.В. Калькулятор

г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

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

Меню на 21.01.2025 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	Мg	Fe					

Завтрак (День 2,)

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
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(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 8,48 19,48 20,47 84,89 601,72 0,20 0,13 2,78 27,20 48,22 182,17 30,24 3,00

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

И.В. Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

И.О. директора

Жиреева Е. В./

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

Меню на 22.01.2025 года (День 3)

№ 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

Обед (День 3,)

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(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 ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			7,05	18,09	16,06	70,55	499,08	0,37	0,31	42,75	66,91	116,89	343,52	96,46	3,28

Второй завтрак (День 3,)

319	СЛОБА 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:			147,83	5,08	5,17	3,89	50,84	259,06	0,08	0,03	4,00	9,86	45,64	7,90	0,67

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 льготное питание детей участников СВО

Меню на 22.01.2025 года (День)

Обед (День 3,)

№ 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	РАССОЛЫННИК	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	
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 ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:		113,54	7,05	18,09	16,06	70,55	499,08	0,37	0,31	42,75	65,91	116,89	343,52	96,46	3,28	

Заг. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

У.О. директора

/Киреева Е. В./

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

Меню на 22.01.2025 года (День)

Обед (День 3,)

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	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		
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 ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		

Итого по подменю:

113,54

7,05

18,09

16,06

70,55

499,08

0,37

0,31

42,75

66,91

116,89

343,52

96,46

3,28

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедилова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедилова Н.Л./

д.о.директора

Киреева Е. В./

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

Меню на 22.01.2025 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 3,)

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
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 ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 101,27 7,05 18,09 16,06 70,55 499,08 0,37 0,31 42,75 66,91 116,89 343,52 96,46 3,28

Заг. производ.

Непобедилова И.В./

Калькулятор

Непобедилова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

У.о. директора

/Киреева Е. В./

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

Меню на 22.01.2025 года (День)

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

Завтрак (День 3,)

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
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:

6,96 18,35 10,67 69,64 447,91 0,31 0,25 26,40 57,91 89,49 284,78 74,01 2,59

Второй завтрак (День 3,)

319	СЮБЛА 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

Зас. производ.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Киреева Е. В.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
И.В. Калькулятор

И.В. Калькулятор

Руководитель
Непобедимова Н.Л.

И.В. Калькулятор

Меню на 22.01.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Рыбное питание 7-11 лет 1 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	Мг	Fe					

Завтрак (День 3,)

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
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: 101,27 6,96 18,35 10,67 69,64 447,91 0,31 0,25 26,40 57,91 89,49 284,78 74,01 2,59

Зав. производ. *Непобедимова Н.Л.*

И.В. Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"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 23.01.2025 года (День)

Обед (День 4,)

N рецеп.	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
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
1	ХЛЕБ(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:

8,10 25,06 23,44 80,99 635,08 0,49 0,30 43,49 48,80 86,66 326,33 95,83 6,67

Второй завтрак (День 4,)

319	СДОВА 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:

147,83 5,08 5,17 3,89 50,84 259,06 0,08 0,03 4,00 9,86 45,64 7,90 0,67

Зае. производ.

Непобедимова Н.Л. /Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

д.о. директора

Киреева Е. В.

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 23.01.2025 года (День)

Обед (День 4,)

№ 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				
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97				
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
319	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61	397,80	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25				
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

14,28

35,00

30,82

142,80

988,48

0,63

0,34

33,49

56,80

89,35

406,53

102,57

5,72

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Киреева Е. В./

"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" Лыжное питание 12-18 лет

Меню на 23.01.2025 года (День)

Обед (День 4,)

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
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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
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 14,28 35,00 30,82 142,80 988,48 0,63 0,34 33,49 56,80 89,35 406,53 102,57 5,72

Заг. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель  Непобедимова Н.Л./

д.о.директора  Киреева Е. В./

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

Меню на 23.01.2025 года (День)

Обед (День 4,)

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	Мг	Fe			
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97			
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05			
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93			
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 8,24 27,00 23,46 82,38 648,58 0,49 0,29 33,49 48,80 77,56 347,13 94,33 5,40

Заг. производ.  Непобедимова И.В./ Калькулятор 

"Утверждаю"

ИП Непобедилова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедилова Н.Л./

д.о директора

/Киреева Е. В./

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

Меню на 23.01.2025 года (День)

Завтрак (День 4,)

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				
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
Итого по подменю:			5,65	18,80	18,60	56,47	468,46	0,25	0,22	31,99	28,80	49,66	212,23	56,33	4,59				

Второй завтрак (День 4,)

319	СЛОВА 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. /Непобедилова И.В./ Калькулятор

Инициалы

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель /Непобедимова Н.Д./

Меню на 23.01.2025 года (День)

и.о. директора /Киреева Е. В./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Длётное 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	Мg	Fe				

Завтрак (День 4,)

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

Итого по подменю: 101,27 5,65 18,80 18,60 56,47 468,46 0,25 0,22 31,99 28,80 49,66 212,23 56,33 4,59

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

И.О. Директора

/Киреева Е. В./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 24.01.2025 года (День 5)

Обед (День 5,)

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				
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74				
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				
172	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	140	0,69	14,74	8,33	6,89	161,46	0,13	0,13	6,69	8,70	47,57	236,11	63,31	1,18				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03				
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:

7,02 21,95 19,97 70,16 548,13 0,24 0,21 27,22 41,70 91,52 311,00 88,68 2,37

Второй завтрак (День 5,)

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

Зае. производ.

Непобедимова Н.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 льготное питание детей участников СВО

Меню на 24.01.2025 года (День)

Обед (День 5,)

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					
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74					
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					
172	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	140	0,69	14,74	8,33	6,89	161,46	0,13	0,13	6,69	8,70	47,57	236,11	63,31	1,18					
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 7,02 21,95 19,97 70,16 548,13 0,24 0,21 27,22 41,70 91,52 311,00 89,68 2,37

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

[Signature] /Непобедимова И.В./ *[Signature]*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

У.О. Директора

Киреева Е. В./

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

Меню на 24.01.2025 года (День)

Обед (День 5,)

№ 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		
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74		
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01			18,00	8,44	2,85	0,44		
172	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	140	0,69	14,74	8,33	6,89	161,46	0,13	0,13	6,69	8,70	47,57	236,11	63,31	1,18		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03		
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: 113,54 7,02 21,95 19,97 70,16 548,13 0,24 0,21 27,22 41,70 91,52 311,00 88,68 2,37

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

директора

Киреева Е. В.

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

Меню на 24.01.2025 года (День)

Обед (День 5,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калорий, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe			
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74			
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			
172	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	140	0,69	14,74	8,33	6,89	161,46	0,13	0,13	6,69	8,70	47,57	236,11	63,31	1,18			
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

7,02

21,95

19,97

70,16

548,13

0,24

0,21

27,22

41,70

91,52

311,00

88,68

2,37

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Л.

"Согласовано"

г. Горнозаводска

Руководитель

Неподеймова Н.Л.

директора

Киреева Е. В.

Меню на 24.01.2025 года (День)

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

Завтрак (День 5,)

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	
224	РИС (120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01			21,60	4,98	2,37	0,22	0,04
172	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	140	0,69	14,74	8,33	6,89	161,46	0,13	0,13	6,69	8,70	47,57	236,11	63,31	1,18	
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:

6,86 21,45 14,23 68,57 488,08 0,17 0,15 6,69 30,30 61,06 264,52 69,16 1,71

Второй завтрак (День 5,)

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.

Неподеймова Н.Л.

Неподеймова И.В.

Калькулятор

Неподеймова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.О.директора
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

И.О.директора

/Киреева Е. В./

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

Меню на 24.01.2025 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 5,)

224	РИС (120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01			21,60	4,98	2,37	0,22	0,04
172	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	140	0,69	14,74	8,33	6,89	161,46	0,13	0,13	6,69	8,70	47,57	236,11	63,31	1,18	
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 6,86 21,45 14,23 68,57 488,08 0,17 0,15 6,69 30,30 61,06 264,52 69,16 1,71

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Иванова И.В./