

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №9" г. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

Директор МАОУ "СОШ №9" г. Горнозаводска /Демина Н. И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 27.01.2025 года (День 6)



Обед (День 6,)

N рец.	Наименование Блюда	XE	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мкг							
			Б	Ж	У	Калории, ккал		B1	B2	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 19,74 11,37 91,81 528,52 0,36 0,12 11,50 47,20 62,79 183,50 52,75 3,38

Заг. производ. *Неповедимова Н.Л.* /Неповедимова Н.Л./ Калькулятор

Неповедимова Н.Л.

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Средасоевано"
МАОУ "СОШ №3" г.Торнозавадска

Руководитель Делегированова Н.Л./

Директор /Демшина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 27.01.2025 года (День)

Обед (День 6,)

№ 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
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	0,85
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

Зас. производ. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова Н.Л./ Калькулятор *Демшина Н.И.*

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демшина Н. И./

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

Меню на 27.01.2025 года (День)

N рец.

Наименование блюда

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 6,)

N рец.	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, 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
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. производитель

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" - Горнозаводска

Руководитель  Непобедимова Н.Л./

Директор  /Демина Н. И./

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

Меню на 27.01.2025 года (День)

№ п/п	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

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:

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

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

Зас. производ.  /Непобедимова Н.Л./ Калькулятор

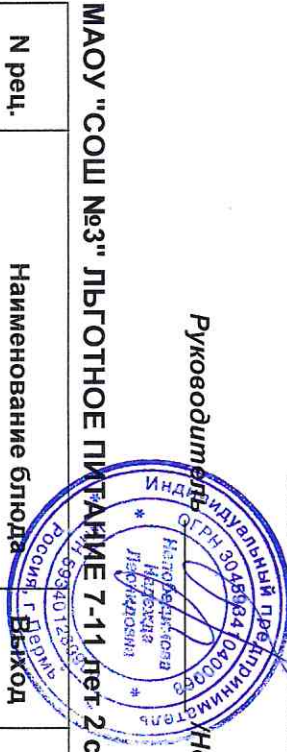


"Утверждаю"
ИПт Непобедимова Н.Л.

"Создано"
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель ИПт Непобедимова Н.Л./

Директор /Демина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОННОЕ ПИТАНИЕ 7-11 лет 2 смена обед
Меню на 27.01.2025 года (День



Обед (День 6,)

№ 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	
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

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

Иванов

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 27.01.2025 года (День 6)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демина Н. И./

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

№ 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 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 Н.Л.

Непобедимова Н.Л./ Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непогодимова Н.Л.

Руководитель Непогодимова Н.Л./

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание №11 от 27.01.2025 года Меню на 27.01.2025 года (День завтрака)



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

/Демина Н. И./



Завтрак (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			
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. Непогодимова Н.Л. /Непогодимова И.В./ Калькулятор

Непогодимова Н.Л.

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 28.01.2025 года (День)

Директор

Демкина Н. И./

"Составлено"

МАОУ "СОЛНЦЕ" с/п.о.з.аводска



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				
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 Н.Л.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Демкина Н.И.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 28.01.2025 года (День)



Обед (День 7,)

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	Мg	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	ГРЕНА(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 Н.Л.* /Непобедимова Н.Л./ Калькулятор *Непобедимова Н.Л.*

"Утврждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель

Непобедимова И.Л.

Директор

Демичина Н.И.

"Согласовано"

Горнозаводска

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

Меню на 28.01.2025 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 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
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

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В. Н.П.

Руководитель

Непобедимова И.В.

Непобедимова И.В./

"Согласовано"

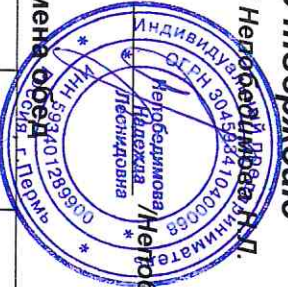
МАОУ "СОШ №3" в Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

Меню на 28.01.2025 года (День Обед)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена



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			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								0,05			
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01						0,33			
Итого по подменю:		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				

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								0,05
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

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

Руководитель

Непобединова Н.Л./

"Создано"

МАОУ "Средняя Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ПРЯГОТНОЕ ПИТАНИЕ 21.11.2025 2 смена обед

Меню на 28.01.2025 года (День)

Обед (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	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
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.

Непобединова Н.Л.

Непобединова И.В./

Калькулятор

Непобединова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 28.01.2025 года (День)

Директор

/Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Завтрак (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
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 подъёму:

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 подъёму:

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 Н.Л.

/Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимов Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 28.01.2025 года (День)

/Дёмина Н. И./

"Согласовано"

И.О. Горнозаводска

Директор

И.О. Горнозаводска

МАОУ "СОШ №3" Дыгтовое питание 7-11 лет. Страница 1 из 1



Завтрак (День 7,)

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

Непобедимов Н.Л.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

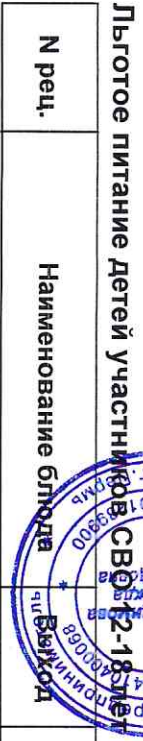
Горнозаводска И.О.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демкина Н. И./



Меню на 29.01.2025 года (День)

Обед (День 8,)

№ рец.	Наименование блюда	XE	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
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(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 7,33 18,08 23,16 73,26 573,69 0,26 0,23 81,42 15,00 112,85 241,35 71,40 4,03

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 29.01.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Инн 590407289900

Календарь

Инн 590407289900

Инн 590407289900

Инн 590407289900

№ рец.	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

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	
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(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:

7,33 18,08 23,16 73,26 573,69 0,26 0,23 81,42 15,00 112,85 241,35 71,40 4,03

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 9,12 50,92 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

Зас. произвед.

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

/Дёмина Н. И./

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

Меню на 29.01.2025 года (День 1)



Обед (День 8,)

№ п/п	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	К		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	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
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(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 7,33 38,08 23,16 73,26 573,69 0,26 0,23 81,42 15,00 112,85 241,35 71,40 4,03

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

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

Руководитель Непобединова Н.Л./



"Согласовано"

Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./



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

Меню на 29.01.2025 года (День)

Обед (День 8,)

№ 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				
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				
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(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: 7,33 18,08 23,16 73,26 573,69 0,26 0,23 81,42 15,00 112,85 241,35 71,40 4,03

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

Заг. производ. Непобединова Н.В./ Калькулятор

Handwritten signature

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

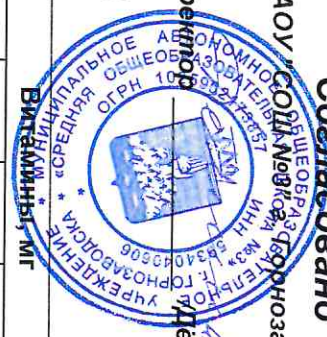
"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Калужская область, г. Калужа

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор МАОУ "СОШ №3" Демкина Н.И.

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

Меню на 29.01.2025 года (День)



Обед (День 8,)

N ред.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витаминный, 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
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(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 7,33 18,08 23,16 73,26 573,69 0,26 0,23 81,42 15,00 112,85 241,35 71,40 4,03

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

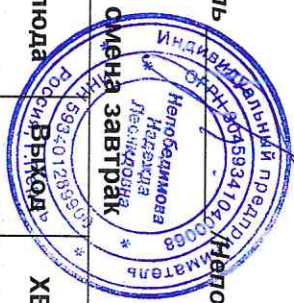
Неповедимова Н.Л.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

/Дёмина Н. И./



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

Меню на 29.01.2025 года (День 8)

Завтрак (День 8,)

N рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (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	
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
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 подъёму: 7,03 18,51 21,24 70,32 546,44 0,20 0,19 80,26 119,87 208,90 58,37 3,63
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 подъёму: 125,69 5,09 4,42 9,12 50,92 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова И.В.

/Демкина Н. И./

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

Меню на 29.01.2025 года (День)



Завтрак (День 8,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг
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
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
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 7,03 18,51 21,24 70,32 546,44 0,20 0,19 80,26 119,87 208,90 58,37 3,63

Зав. производ.

Непобедимова И.В. /Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Составлено"
МАОУ "Солнечный Горнозаводская"

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демина Н. И./



Меню на 30.01.2025 года (День)

Обед (День 9,)

№ 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
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
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(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 8,04 9,80 11,83 80,41 467,38 0,13 0,10 18,12 33,00 62,98 110,01 39,66 2,24

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

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Неповбедимова Н.Л.

Руководитель ИП Неповбедимова Н.Л.



МАОУ "СОШ №3" в г. Новоуральск

Составлено"

Директор /Демкина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 30.01.2025 года (День)

Обед (День 9,)

№ п/п	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				
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					
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(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:

Второй завтрак (День 9,)

319	СЛОВА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61	397,80	0,17	0,06		6,00	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:

Заг. производ.

Неповбедимова Н.Л. /Демкина Н. И./

Карькулямова

Неповбедимова Н.Л.

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

"Утверждаю"

ИП Неподеймова И.Л.

Руководитель ИП Неподеймова И.Л.



"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска



/Демина Н. И./

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

Меню на 30.01.2025 года (День)

Обед (День 9,)

№ 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				
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				
209	КОТЛЕТТА 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(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	8,04	9,80	11,83	80,41	467,38	0,13	0,10	18,12	33,00	62,98	110,01	39,66	2,24			

Заг. производ. *Ирина Неподеймова* /Неподеймова И.В./ Калькулятор

Ирина Неподеймова

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
ИП Горнозаводска

Руководитель: Непобедимова Н.Л./

Директор: Дёмина Н.И./



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

Меню на 30.01.2025 года (День 9)

Обед (День 9,)

№ 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					
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					
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(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: 8,04 9,80 11,83 80,41 467,38 0,13 0,10 18,12 33,00 62,98 110,01 39,66 2,24

Второй завтрак (День 9,)

319	СПОБА 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. *Неповедимова Н.Л.* /Неповедимова Н.Л./ Калькулятор

Неповедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

Руководитель Непобединова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" за Горнозаводска

Директор Демича Н. И.



МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 2021 год 2 смена обед

Меню на 30.01.2025 года (День)

Обед (День 9,)

№ 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				
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				
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(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 8,04 9,80 11,83 80,41 467,38 0,13 0,10 18,12 33,00 62,98 110,01 39,66 2,24

Заг. производ. Непобединова И.В./ Калькулятор

Handwritten signatures of the preparator and calculator.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" 2. Горнозаводска

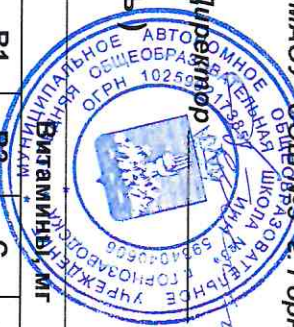
Руководитель

Директор

/Демина Н. И./

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

Меню на 30.01.2025 года (День)



Завтрак (День 9,)

№ п/п	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25	0,01			27,20	8,99	3,54	0,44	0,07	
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(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:		8,46	10,36	7,59	84,66	448,44	0,08	0,03		27,20	24,10	51,03	10,69	0,92	
Второй завтрак (День 9,)															
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:		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

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова Н.Л./ Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Меню на 30.01.2025 года (День)

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

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" с. Горнозаводска



Директор /Демина Н. И./

Завтрак (День 9,)

№ 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	
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
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(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 8,46 10,36 7,59 84,66 448,44 0,08 0,03 27,20 24,10 51,03 10,69 0,92

Зае. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Составлено"
МАОУ "СОШ №2, Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н. И./



Прыготое питание детей участников СВО от 12 до 18 лет

Меню на 31.01.2025 года (День)

Обед (День 10,)

№ рец.	Наименование блюд	XE	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(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
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	7,12	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.

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 31.01.2025 года (День)

"Согласовано"

г. Горнозаводска

/Демина Н. И./



Обед (День 10,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
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:

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:

Зав. производ. /Непобедимова Н.В./

Калькулятор

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 в Горнозаводска

Директор

/Демичина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12.18.2025

Меню на 31.01.2025 года (День)

Обед (День 10,)

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			
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./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непогодимова Н.Л.

Руководитель Непогодимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



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

Меню на 31.01.2025 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 10,)

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(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: 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. производ. Непогодимова Н.Л./ Калькулятор

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 31.01.2025 года (День)

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

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

Демичина Н. И./



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: 101,27 7,12 14,57 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

Демичина Н.И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

/Демина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена

Меню на 31.01.2025 года (День)



Завтрак (День 10,)

№ рец.	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				
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

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

Инициалы /Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.В. Калькулятор

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание № 11 лет 1 смена завтрак

Меню на 31.01.2025 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	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

Заг. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

И.В. Калькулятор

