

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор  
/Демина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 27.01.2025 года (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		

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
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

Зав. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

*Непобедимова Н.Л.*

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Меню на 27.01.2025 года (День)

Обед (День 6,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2										С
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 КЮРИНАЯ (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:				147,93	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04	39,00	12,72	44,60	7,33	0,66			

Знак производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

"Согласовано"

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н. И./

Меню на 27.01.2025 года (День )

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

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	В1	В2	С	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	г					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
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 Н.Л./ Калькулятор

*Непобедимова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобедеймова Н.Л.

Руководитель Непобедеймова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "Солнечный" Горнозаводска

Директор Демкина Н. И.



Структурное подразделение МАОУ "СОЛНЧНЫЙ" ШКОЛА №31. Питание 7-11 лет 2 см

Меню на 27.01.2025 года (День)

Обед (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
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

Защ. производ. Непобедеймова Н.Л.

/Непобедеймова Н.Л./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

Директор



Демкина Н. И./

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

Меню на 27.01.2025 года (День 6)

Завтрак (День 6, )

N рец.	Наименование блюда	В. Дробь	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У					В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03					27,20	18,68	47,91	8,60	0,89	
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./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./



"Сознано"

ИП Непобедимова Н.Л.



/Демина Н. И./

Меню на 27.01.2025 года (День)

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

№ рец.	Наименование блн	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
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: 104,27 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

Зав. производ.

*Стефанов*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Стефанов*

"Утверждаю"

ИП Непокодимова Н.П.

Руководитель Непокодимова Н.П.



"Согласовано"

МАОУ "ОШ №3" Калкулятор

Директор Демкина Н. И.



Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 28.01.2025 года (День)

Обед (День 7,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминный состав, 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. /Непокодимова И.В./ Калкулятор

*Инициалы* /Непокодимова И.В./

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска / Демина Н. И. /

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет  
Меню на 28.01.2025 года (День)

Обед (День 7, )

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mг	Fe
				Б	Ж	У	ккал	В1									
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:			147,93	5,28	4,75	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"

И.П. Неподейкина Н.Л.

Руководитель И.П. Неподейкина Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



Меню на 28.01.2025 года (День )

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

Обед (День 7, )

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	В1	Витаминный состав			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У			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. Неподейкина И.В./ Калькулятор

Свои /Свои

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОД №3" Школа-детская  
Ковалевская

Руководитель  
Непобедимова Н.Л.

Директор  
Демкина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОД №3" Детское питание 7-11 лет 2 см

Меню на 28.01.2025 года (День )

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	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. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова Н.Л./ Калькулятор

*Непобедимова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./



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

Меню на 28.01.2025 года (День 7,)

Завтрак (День 7,)

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
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

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

Инициалы и подписи ответственных лиц.

"Утверждено"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель Непобедимова И.Л./

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

Меню на 28.01.2025 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Демина Н. И./



N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У		B1	B2	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
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

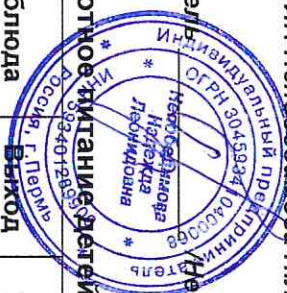
Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Handwritten signature of the production supervisor.

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



Структурное подразделение по подготовке питания детей участников СВО

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	ккал	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

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

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

Директор  
Демкина Н. И./

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

Меню на 29.01.2025 года (День )

№ реч.	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	B1	B2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	г									

**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	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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>7,33</b>	<b>18,08</b>	<b>23,16</b>	<b>73,26</b>	<b>573,69</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>81,42</b>	<b>15,00</b>	<b>112,85</b>	<b>241,35</b>	<b>71,40</b>	<b>4,03</b>

**Второй завтрак (День 8, )**

313	БУЛОЧКА ПОРОЖНЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
<b>Итого по подменю:</b>			<b>147,93</b>	<b>5,09</b>	<b>4,42</b>	<b>50,92</b>	<b>303,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>		<b>41,60</b>	<b>12,06</b>	<b>40,94</b>	<b>6,88</b>	<b>0,61</b>

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

"Согласовано"

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н. И./

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

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: 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. 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.

Директор Демкина Н. И./

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

Меню на 29.01.2025 года (День )

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

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	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: 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

Заг. производ. Непобедимова Н.В./ Калькулятор



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демичина Н. И./



Меню на 29.01.2025 года (День

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

**Завтрак (День 8, )**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	В6	В12	А, мкг	Са	Р
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:			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 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

Зав. производ. *Иванов* /Непобедимова И.В./ Кахькултор *Иванов*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель Непобедимова И.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Демкина Н. И.



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Меню на 29.01.2025 года (День )

Завтрак (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
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	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	
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

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №8" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

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	Мg	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: 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 Н.Л.*

Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждено"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель  
Непобедимова Н.Л.

Директор  
Дёмина Н. И./

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

Меню на 30.01.2025 года (День )



Обед (День 9, )

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	В1	В2	С	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У					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	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	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
Итого по подменю:			147,93	8,66	10,34	7,78	86,65	457,96	0,17	0,06		8,00	19,20	91,24	15,77	1,30

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Капльугинтор

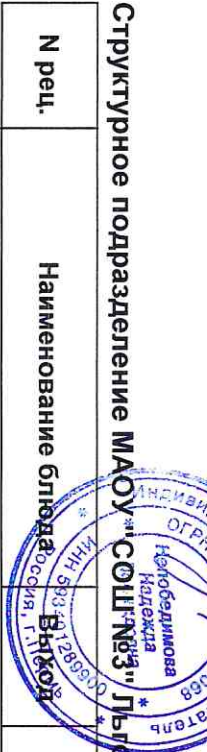
*Инициалы*

"Утверждено"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Горнозаводское отделение  
Меню на 30.01.2025 года (День )  
Плотно питание 12-18 лет

Обед (День 9, )

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

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

*И.В. Непобедимова*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Меню на 30.01.2025 года (День )

Обед (День 9, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	B2	C	A,мкг	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У						Ca	P	Mg	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

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Инициалы и подписи ответственных лиц.

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 30.01.2025 года (День 9)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



Завтрак (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	
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: 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	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: 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 Н.В./ Калькулятор

Итого по меню: 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

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

М.А.О.Б.С.О.Ш. №33, Горнозаводска



Директор / Демкина Н. И. /

Меню на 30.01.2025 года (День 1)

Структурное подразделение MAOU "СОИ №33" - льготное питание 7-11 лет 1 см

Завтрак (День 9, )

N реч.	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 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	КОТЛЕТКА 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

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



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ № 23" Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демичина Н. И./



Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

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	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.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель  
Непобедимова Н.Л.

Директор  
Демичина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" СВЗ / 2-18 лет

Меню на 31.01.2025 года (День )

Обед (День 10, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминный состав		Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	В2		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: 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 Н.Л.* / Непобедимова Н.Л. / Калькулятор *Демичина Н.И.*

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска Демкина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 31.01.2025 года (День )

Обед (День 10, )

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У	г									
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./ Калькулятор

Инициалы и подписи ответственных лиц.

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

Руководитель  
Непобединова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Директор Демкина Н.И./

Директор  
Демкина Н.И./



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

Меню на 31.01.2025 года (День )

Обед (День 10, )

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминны, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(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 14,67 20,68 71,18 529,53 0,31 0,28 57,61 49,28 117,03 261,22 74,33 3,53

Заг. производ. Непобединова И.В./ Калькулятор

*Непобединова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ

Директор Демина Н. И./



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

Меню на 31.01.2025 года (День )

Завтрак (День 10, )

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
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. Непобедимова Н.Л./ Калькулятор

Свои подписи

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Составлено"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н. И./



Меню на 31.01.2025 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Полное 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	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. *Иванов* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Иванов*