

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 10.02.2025 года (День)

"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					
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89	
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14	
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81				4,00	4,51	2,24	1,23	0,11	
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	

Итого по подменю: 101,27 8,23 11,15 6,78 82,35 435,07 0,16 0,05 4,00 27,20 35,79 91,10 18,65 1,69

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.В. Горнозаводска

Руководитель И.В. Непобедимова Н.Л./

Меню на 11.02.2025 года (День

Директор Д.И. Демичина Н.И./

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

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	

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	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 *Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./



Меню на 12.02.2025 года (День

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Дягилевское питание

Горнозаводска



/Демина Н. И./

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

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	Мg	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	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

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.

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Г.Иркутск

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Дейкина Н. И./

Меню на 13.02.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Плотное 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 9,)

224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01				27,20	8,99	3,54	0,44	0,07
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

Зав. производ. /Иванов И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демшина Н. И./

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

Меню на 14.02.2025 года (День)



Завтрак (День 10,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	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: 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

Инициалы

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ СОШ №2 Горнозаводска

Директор /Дейкина Н. И./



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

Меню на 10.02.2025 года (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	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./ Калькулятор

Handwritten signature

Handwritten signature

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 11.02.2025 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 7,)

196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю:

8,28 23,06 11,61 82,81 527,97 0,43 0,26 5,09 54,00 67,51 392,03 179,73 6,02

Второй завтрак (День 7,)

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

125,69 5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова Н.В./

Калыгултар

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./
Непобедимова Н.Д./
Ивановская
Ленинская

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демшина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 1 смена завтрак Меню на 12.02.2025 года (День

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

Завтрак (День 8,)

235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48	88,39	68,18	35,36	1,41
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	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	50,92	303,43	0,07	0,03	41,60	12,06	40,94	6,88	0,61

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

ИП Горнозаводска

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

Меню на 13.02.2025 года (День)



Завтрак (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					
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25				0,01				27,20	24,10	51,03	10,69	0,92	
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01												
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16													
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02											
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	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,58	5,17	3,89	35,80	198,90	0,08	0,03						4,00	9,35	45,60	7,87	0,62	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16													
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.Л.* Калькулятор *Непобедимова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 14.02.2025 года (День)

N 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		

Завтрак (День 10,)

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38	
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13	
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			6,05	12,26	15,36	60,50	429,23	0,25	0,20	50,32	40,62	55,49	183,94	54,15	2,89	

Второй завтрак (День 10,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04				30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						30,00	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 И.В.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Демкина Н.И.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"
МАОУ СОШ №3 Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Д./

Директор /Дейкина Н. И./

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

Меню на 10.02.2025 года (День)

N 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						

Обед (День 6,)

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01			2,60	8,45	1,82	0,14	
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 101,27 8,46 13,62 10,09 84,61 483,61 0,34 0,11 11,50 47,60 53,16 172,71 50,68 3,15

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель
И.Д. Непобедимова
ИП Непобедимова Н.Д.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор
И.И. Демичина
И.И. Демичина Н. И./



Меню на 11.02.2025 года (День)

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

Обед (День 7,)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	В1	Витаминный состав			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У			В2	В6	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		

Зав. производ. И.В. Калькулятор

И.В. Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель _____ Непобедимова Н.Л./

Директор _____ Дедина Н. И./

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

Меню на 12.02.2025 года (День)

Обед (День 8,)

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мкг					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: 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. _____ Непобедимова И.В./ Калькулятор

(Signature)

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

МАОУ СОШ №3 "Средняя общеобразовательная школа №3"

"Согласовано"

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н. И.

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

Меню на 13.02.2025 года (День)

Обед (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
43	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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Демина Н. И./



Меню на 14.02.2025 года (День)

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

Обед (День 10,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
42	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: 104,27 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

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Инициалы и подписи ответственных лиц.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель /Непобедимова Н.П./

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

Меню на 10.02.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор /Демичина Н. И./



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 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 И.В./ Калькулятор

Handwritten signature of the preparator.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.В. Калькулятор

Руководитель И.В. Калькулятор

Девичина Н. И./

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

Меню на 11.02.2025 года (День 7)

Обед (День 7,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80				
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69				
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72				
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45						0,45		0,05				
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
Итого по подменю:		113,54	8,49	23,88	16,96	84,87	587,65	0,48	0,31	30,31	63,00	109,20	432,03	197,30	6,59				

Заг. производ.

И.В. Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

И.В. Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дейкина Н. И./



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

Меню на 12.02.2025 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		

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./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель

(Непобедимова Н.Л.)

Директор

(Демина Н. И.)

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

Меню на 13.02.2025 года (День)



Обед (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	B1	B2	C	А,мкг	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2						С	А,мкг	Са	Р	Мг
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.

(Signature)

Непобедимова И.В./ Калькулятор

(Signature)

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 14.02.2025 года (День)

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

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

Демина Н. И./



Обед (День 10,)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
42	РАССОЛЬНИК	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	ГЮРЕ 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. Мещеряков /Непобедимова И.В./ Калькулятор

Мещеряков /Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" в Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дёмина Н. И.

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 10.02.2025 года (День)

Обед (День 6,)

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

Зав. производ. Непобедимова И.В.

Калькулятор

Степанов

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №22" Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 11.02.2025 года (День



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

Обед (День 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

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

МАО "Средняя общеобразовательная школа №3 им. Героини Социализма Демичиной"

"Согласовано"

Директор

Демичина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 12.02.2025 года (День)

Обед (День 8,)

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

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

Петров

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "Солнечный сад" Горнозаводская

Директор Демкина Н. И./



Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 13.02.2025 года (День)

Обед (День 9,)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины						
				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	

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Инициалы и подписи ответственных лиц.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Демичина Н. И./



Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 14.02.2025 года (День)

Обед (День 10,)

№ 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			
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	ГЮРЕ 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 24,67 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

(Signature)

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет Меню на 10.02.2025 года (День)



Обед (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97	
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89	
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14	
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
Итого по подменю:			9,18	14,74	11,37	91,81	528,52	0,36	0,12	11,50	47,20	62,79	183,50	52,75	3,38	

Второй завтрак (День 6,)

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 147,83

5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Зав. производ. Мещеряков

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор Мещеряков

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демична Н. И./

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

Меню на 11.02.2025 года (День)



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

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

Второй завтрак (День 7,)

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
Итого по подменю:			147,83	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

Зав. производ.

Непобедимова И.В. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

Демична Н.И.

"Утверждаю"

И.И. Нефедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОЦ МЕДТЕХ СОЮЗОВОДСКА

Руководитель ИИ Нефедимова Н.Л./ Нефедимова Н.Л./

Директор ИИ Нефедимова Н.Л./ Демина Н.И./

Меню на 12.02.2025 года (День)

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



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

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:

Зав. производ.

И.И. Нефедимова Н.Л.

И.И. Нефедимова Н.Л./

Калькулятор И.И. Нефедимова Н.Л.

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" - Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Адемина Н.И.

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

Меню на 13.02.2025 года (День)

Обед (День 9,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, кг	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	В1	В2	С	А, мкг	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У						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: 147,83 8,66 10,34 7,78 86,65 457,96 0,17 0,06 8,00 19,20 91,24 15,77 1,30

Зав. производ. Мещеряков /Непобедимова И.В./

Калькулятор

Мещеряков

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" СВЗ 12-18 лет
Общественный инспектор
И.В. Калькулятор

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 14.02.2025 года (День)

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

Обед (День 10,)

42	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:

147,93 5,16 4,44 5,07 51,63 269,90 0,07 0,04 30,00 12,13 43,58 6,70 0,66

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор