

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Демидова

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демидова Н.И./

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

Меню на 03.02.2025 года (День )



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

Завтрак (День 1, )

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

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

Заг. производ. Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

Дуемина Н. И./

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

Меню на 04.02.2025 года (День )

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

Завтрак (День 2, )

227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подмену:

101,27 8,48 19,48 20,47 84,89 601,72 0,20 0,13 2,78 27,20 48,22 182,17 30,24 3,00

Заг. производ. *Непобедимова И.В.*

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Непобедимова Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание

Меню на 05.02.2025 года (День )

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

Завтрак (День 3,)

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

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

Заг. произво. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В. / Непобедимова И.В. / Калькулятор



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н. И./

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

Меню на 06.02.2025 года (День )



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

Завтрак (День 4, )

214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

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

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

Мещеряков



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

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

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 Меню завтрак

Меню на 03.02.2025 года (День 1)

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витаминный состав						
				Б	Ж	У	К		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг

**Завтрак (День 1,)**

114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12			27,20	96,16	252,92	81,55	5,23	
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01					2,60	8,45	1,82	0,14	
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81				4,00		4,51	2,24	1,23	0,11	
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	0,66	
Итого по подменю:			8,88	21,94	7,72	88,84	512,57	0,70	0,14		4,00		27,20	115,27	302,61	93,00	6,14

**Второй завтрак (День 1,)**

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04			30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			125,69	5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04		30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

Заг. произвоп. Непобедимова И.В./ Калыгулмор

*Непобедимова И.В.*

*Непобедимова И.В.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

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

Меню на 04.02.2025 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 2, )**

227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			8,48	19,48	20,47	84,89	601,72	0,20	0,13	2,78	27,20	48,22	182,17	30,24	3,00

**Второй завтрак (День 2, )**

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			125,69	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04	39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

Зав. производ *Иванов* /Непобедимова Н.В./ Калькулятор *Иванов*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Дейкина Н.И./

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

Меню на 05.02.2025 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 3, )**

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			6,96	18,35	10,67	69,64	447,91	0,31	0,25	26,40	57,91	89,49	284,78	74,01	2,59

**Второй завтрак (День 3, )**

319	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	259,05	0,08	0,03	4,00	9,86	45,64	7,90	0,67

Зав. проработ

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

*Дейкина Н.И.*



"Утверждаю"

ИП Неподеймова И.В.



Руководитель Неподеймова И.В./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Березовский



Директор Дамилина Н.И./

Меню на 06.02.2025 года (День )

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

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

**Завтрак (День 4, )**

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

**Второй завтрак (День 4, )**

319	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
<b>Итого по подменю:</b>			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. *Неподеймова И.В.* / Калькулятор *Неподеймова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.П./

Директор /Мещина Н.И./

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

Меню на 07.02.2025 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		

**Завтрак (День 5, )**

201	РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,04	4,90	8,33	40,43	256,27	0,01			32,20	1,93	2,42	0,02	
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81
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:			8,35	23,57	14,57	83,57	559,69	0,16	0,13	0,44	40,90	55,50	249,56	56,12	1,43

**Второй завтрак (День 5, )**

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			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. *Мещина Н.И.* /Непобедимова Н.П./ Калькулятор *Мещина Н.И.*



"Утверждаю"  
ИП Непобедилова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" Директор  
Ильина Н. И./

Руководитель  
Непобедилова Н.Л./

Меню на 03.02.2025 года (День )

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

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

Обед (День 1, )

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (100)	100	2,50	10,38	4,72	25,03	184,14	0,41	0,08		18,00	66,52	169,00	54,48	3,50
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 101,27 8,99 17,52 11,87 89,94 536,62 0,54 0,16 30,53 33,00 154,08 274,40 90,74 6,43

Зае. производ. *Непобедилова И.В.* Калькулятор *Ильина Н.И.*



"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.П.

Руководитель

/Непобединова Н.П./

Директор

Демкина Н.И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

МАОУ "СОШ №3" ДЪГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7.1.10лет 2 смена обед

Меню на 04.02.2025 года (День )

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

Обед (День 2, )

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю:

101,27 8,14 18,99 24,94 81,48 626,30 0,21 0,18 24,69 33,00 92,18 219,09 52,91 3,88

Зав. производ.

*Непобединова И.В.*

Непобединова И.В./ Калькулятор

*Демкина Н.И.*

"Утверждаю"

ИП Непогодинова Н.Л.

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

"Согласовано"

Руководитель Непогодинова Н.Л./

Директор Демичина Н. И./



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

Меню на 05.02.2025 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				

Обед (День 3, )

42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:		101,27	7,05	18,09	16,06	70,55	499,08	0,37	0,31	42,75	66,91	116,89	343,52	96,46	3,28

Зас. производ. Непогодинова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

Директор  
Демкина Н. И./

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

Меню на 06.02.2025 года (День)

N реч.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витаминный						
				Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг

Обед (День 4,)

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:		101,27	8,24	27,00	23,46	82,38	648,58	0,49	0,29	33,49	48,80	77,56	347,13	94,33	5,40

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



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н. И./

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

Меню на 07.02.2025 года (День )

№ п/п	Наименование блюд	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 5, )

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
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
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81
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 7,80 22,94 19,84 78,01 582,40 0,21 0,18 20,97 50,90 87,56 290,18 74,46 2,00

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель Непобедимова Н.Д./

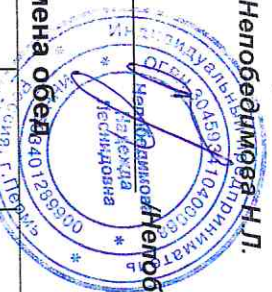
МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена обед

Меню на 03.02.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена

Директор Давыдова Н.И./



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

Обед (День 1,)

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (100)	100	2,50	10,38	4,72	25,03	184,14	0,41	0,08		18,00	66,52	169,00	54,48	3,50
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
283	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:			8,99	17,52	11,87	89,94	536,62	0,54	0,16	30,53	33,00	154,08	274,40	90,74	6,43

Второй завтрак (День 1,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			125,99	5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04	30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

Заг. производ. *Непобедимова Н.В.* / Кабулитель *Непобедимова Н.В.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель  
Непобедимова Н.Д.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор  
Демкина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена **обед** Меню на 04.02.2025 года (День )

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

**Обед (День 2, )**

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27	
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61	
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
<b>Итого по подменю:</b>				8,14	18,99	24,94	81,48	626,30	0,21	0,18	24,69	33,00	92,18	219,09	52,91	3,88

**Второй завтрак (День 2, )**

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
<b>Итого по подменю:</b>				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 Непобедимова Н.Д.

Руководитель Непобедимова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.в. Горнозаводска

Директор Демича Н. И./

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

Меню на 05.02.2025 года (День )

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	Витаминный состав						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В1	В2	С		А,мкг	Са	Р	Мг	Fe							

**Обед (День 3, )**

42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого по подменю:</b>			7,05	18,09	16,06	70,55	499,08	0,37	0,31	42,75	66,91	116,89	343,52	96,46	3,28

**Второй завтрак (День 3, )**

319	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,58	5,17	3,89	35,80	198,90	0,08	0,03		4,00	9,35	45,60	7,87	0,62
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
<b>Итого по подменю:</b>			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.Д.* Непобедимова Н.Д./

Калькулятор

*Демича Н.И.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

Директор  
Демкина Н. И./

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

Меню на 06.02.2025 года (День )

№ реч.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У	ккал	В1									

Обед (День 4,)

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:			8,24	27,00	23,46	82,38	648,58	0,49	0,29	33,49	48,80	77,56	347,13	94,33	5,40

Второй завтрак (День 4,)

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.Л.* / Непобедимова Н.Л./ Канькултор *Демкина Н.И.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 07.02.2025 года (День )



**Обед (День 5, )**

№ 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				
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74				
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07				
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81				
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>			6,68	21,58	17,48	66,77	510,73	0,21	0,18	20,97	41,70	87,01	289,49	74,46	2,00				
<b>Второй завтрак (День 5, )</b>																			
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				
<b>Итого по подменю:</b>		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.* / Непобедимова Н.Л./ Калькулятор *Непобедимова Н.Л.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель  
Непобедимова Н.Д./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Ед. Образов. Горнозаводска

Директор  
Демича Н. И./



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

Меню на 03.02.2025 года (День)

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

Обед (День 1,)

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

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

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

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.

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

Меню на 04.02.2025 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

Обед (День 2, )

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

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

Заг. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

Непобедимова И.В.



"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 05.02.2025 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./



Обед (День 3, )

№ 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	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	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21	
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	

Итого по подменю: 113,54 7,05 18,09 16,06 70,55 499,08 0,37 0,31 42,75 66,91 116,89 343,52 96,46 3,28

Заг. производ.

*Непобедимова И.В.*

Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор  
Демкина Н. И./



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

Меню на 06.02.2025 года (День )

Обед (День 4, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61	397,80	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 113,54 14,28 35,00 30,82 142,80 988,48 0,63 0,34 33,49 56,80 89,35 406,53 102,57 5,72

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



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Создано"  
МАОУ "СОШ №3" Школьного завода

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

Директор  
Демина Н. И./

Меню на 07.02.2025 года (День )

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 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 5, )

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
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
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81
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 подмену: 113,54 7,80 22,94 19,84 78,01 582,40 0,21 0,18 20,97 50,90 87,56 290,18 74,46 2,00

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

Шварц

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

"Составлено"

МАОУ СОШ №3 "Солнцезаводска

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 03.02.2025 года (День )

Обед (День 1, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80				
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23				
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14				
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55				
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44				

Итого по подменю:

113,54

10,25

22,71

14,28

102,49

629,21

0,75

0,20

30,53

42,20

183,72

358,32

117,81

8,16

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демина Н. И./



Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 04.02.2025 года (День )

Обед (День 2, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витаминный состав			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27	
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61	
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	

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

Зав. производ. Мещеряков И.В./ Калыкулятор Мещеряков И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" в Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дейкина Н. И./



Меню на 05.02.2025 года (День )



Дыгтое питание детей участников СВО 12-18 лет

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

Обед (День 3, )

42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подмену: 113,54 7,05 18,09 16,06 70,55 499,08 0,37 0,31 42,75 66,91 116,89 343,52 96,46 3,28

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



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н.И.



Плётное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 06.02.2025 года (День )

Обед (День 4, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	В12	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
319	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61	397,80	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 113,54 14,28 35,00 30,92 142,80 988,48 0,63 0,34 33,49 56,80 89,35 406,53 102,57 5,72

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 07.02.2025 года (День )

Директор

Идешина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №39" Горнозаводска



Плътное питание детей участников СВО 12-18 лет

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

Обед (День 5, )

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74	
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	
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81	
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 7,80 22,94 19,84 78,01 582,40 0,21 0,18 20,97 50,90 87,56 290,18 74,46 2,00

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Идешина Н.И.*



"Утверждаю"

ИП Непогодимова Н.Л.

Руководитель Непогодимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 03.02.2025 года (День )

Обед (День 1, )

№ 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	
144	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23	
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14	
283	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55	
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
Итого по подменю:				11,23	24,43	14,44	112,33	676,89	0,78	0,21	30,53	42,20	187,72	371,32	120,61	8,38

Второй завтрак (День 1, )

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
Итого по подменю:				147,83	5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04	30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

Заг. производ.

Инициалы и подписи ответственных лиц: Непогодимова Н.Л., Демина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Байрамгол

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демшина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 04.02.2025 года (День )



Обед (День 2, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю:

Второй завтрак (День 2, )

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

Итого по подменю:

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

12

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



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Созданное"  
МАОУ "СОШ №3" г.п.п. Одинозаводска

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

Директор  
Демидна Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 05.02.2025 года (День )



Обед (День 3, )

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08				
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21				
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
Итого по подменю:				7,05	18,09	16,06	70,55	499,08	0,37	0,31	42,75	66,91	116,89	343,52	96,46	3,28			

Второй завтрак (День 3, )

319	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,58	5,17	3,89	35,80	198,90	0,08	0,03		4,00	9,35	45,60	7,87	0,62	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
Итого по подменю:				147,83	5,08	5,17	3,89	50,84	259,06	0,08	0,03	4,00	9,86	45,64	7,90	0,67

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 07.02.2025 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./



Обед (День 5, )

№ 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
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25	0,01	0,01	0,44	27,20	8,99	3,54	0,44	0,07
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81
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:			7,80	22,94	19,84	78,01	582,40	0,21	0,18	20,97	50,90	87,56	290,18	74,46	2,00

Второй завтрак (День 5, )

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			147,83	5,16	4,44	5,07	269,90	0,07	0,04		30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор