



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демидова Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Рыгское питание детей участников СВО 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	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	0,85
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 113,54 9,18 44,74 11,37 91,81 528,52 0,36 0,12 11,50 47,20 62,79 183,50 52,75 3,38

Зае. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непогодимов И.Л.

Руководитель /Непогодимов И.Л./

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

Меню на 10.02.2025 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Лыгонное заводска

Директор /Демкина Н. И./



№ 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

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. /Непогодимов И.В./ Калькулятор

*Инициалы* /Непогодимов И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демшина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена **Обед** Меню на 10.02.2025 года (День )



**Обед (День 6, )**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	В1	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У			В2	В12	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: 8,46 13,62 10,09 84,61 483,61 0,34 0,11 11,50 41,60 53,16 172,71 50,68 3,15

**Второй завтрак (День 6, )**

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

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

Заг. производ. Шварц /Непобедимова Н.В./ Каллиграф Шварц

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Л.

Руководитель Неподеймова Н.Л./

Меню на 10.02.2025 года (День)

Директор Демкина Н.И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У							Р	Mg	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 41,60 53,16 172,71 50,68 3,15

Зав. производ. Неподеймова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБВЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена **ЗАВТРАК**

Меню на 10.02.2025 года (День )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг							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 11,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04

39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Зав. производ.

*Иванова*

Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Иванова*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



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

Меню на 10.02.2025 года (День )

Завтрак (День 6, )

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

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

Зас. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Демкина Н.И./

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобединова Н.Л./

Директор

/Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 11.02.2025 года (День



Обед (День 7, )

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	В3	В6	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe	
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80			
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.

Непобединова Н.Л.

Непобединова И.В./

Калькулятор

Непобединова И.В.



"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



Меню на 11.02.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №1" Директор Демкина Н. И./

Директор Демкина Н. И./



Обед (День 7,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	Витаминный состав, 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 22,88 16,96 84,87 587,65 0,48 0,31 30,31 58,00 109,20 432,03 197,30 6,59

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

*(Handwritten signatures and initials)*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Демина Н. И./



Меню на 11.02.2025 года (День )

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

Обед (День 7, )

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	B2	С	А,мкг	Са	Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У							Р	Мg	Fe
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
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 28,88 16,96 84,87 587,65 0,48 0,31 30,31 62,00 109,20 432,03 197,30 6,59

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

Искор Непобедимова И.В. (Signature)

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель  
Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор  
Демкина Н. И.



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

Меню на 11.02.2025 года (День )

**Обед (День 7, )**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У						Са	Р	Мг	Fe	
63	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80	
196	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	
<b>Итого по подменю:</b>				8,48	23,88	16,96	84,80	587,36	0,48	0,31	30,31	63,00	109,26	432,07	197,33	6,59

**Второй завтрак (День 7, )**

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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Орджоникидзевская

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 11.02.2025 года (День )

Обед (День 7, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 101,27 8,48 20,88 16,96 84,80 587,36 0,48 0,31 30,31 93,00 109,26 432,07 197,33 6,59

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

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.В.

Руководитель Непобедимова Н.В./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Торнозаводска

Директор Демичина Н. И./



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

Меню на 11.02.2025 года (День )

Завтрак (День 7, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
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 9,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Зав. производ.

Непобедимова Н.В.

Непобедимова Н.В./

Калькулятор

Непобедимова Н.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель  
Непобедимова И.Л.

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

Меню на 11.02.2025 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор  
Демшина Н.И.



**Завтрак (День 7, )**

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

Итого по подменю: 101,27 8,28 23,06 11,61 82,81 527,97 0,43 0,26 5,09 54,00 67,51 392,03 179,73 6,02

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

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

Директор  
Демшина Н. И./

Меню на 12.02.2025 года (День )

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

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

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

Второй завтрак (День 8, )

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03			41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
Итого по подменю:			147,83	5,09	4,42	9,12	50,92	303,43	0,07	0,03		41,60	12,06	40,94	6,88	0,61

Зая. производитель  
Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



Дыгтоое питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 12.02.2025 года (День )

Обед (День 8, )

№ рещ.	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	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 подмену: 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.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Непобедимова И.В.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель Непобедимова Н.Д./

Меню на 12.02.2025 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Торнозаводска

Директор Демина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ДЪЛГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12.18.11.2015



№ 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	Мг	Fe				

Обед (День 8, )

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13
176	ТЕФЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 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

*И.В. Непобедимова*

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Д.

Руководитель Непобединова Н.Д./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" в Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



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

Меню на 12.02.2025 года (День )

**Обед (День 8, )**

№ 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		
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	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	19,03	101,72	14,61	1,51		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16				0,51	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	6,00	19,50	4,20	0,33		
<b>Итого по подменю:</b>			7,33	18,08	23,16	73,26	573,69	0,26	0,23	81,42	15,00	112,85	241,35	71,40	4,03		

**Второй завтрак (День 8, )**

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03	41,60	11,55	40,90	6,85	0,56	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16				0,51	0,04	0,03	0,05	
<b>Итого по подменю:</b>			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.

Непобединова Н.Д. / Калькулятор

Демкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Д.

Руководитель Непобединова Н.Д.

Меню на 12.02.2025 года (День )

Директор Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

"Согласовано"

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

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

Обед (День 8, )

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13
176	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 38,08 23,16 73,26 573,69 0,26 0,23 81,42 15,00 112,85 241,35 71,40 4,03

Заг. производ. Непобединова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.о. Новокузнецк

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 12.02.2025 года (День 8)



**Завтрак (День 8, )**

№ 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	
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 9,12 50,92 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демичина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" Длготное питание №11-пер/1 смена завтрак

Меню на 12.02.2025 года (День)

Завтрак (День 8, )

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

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Инициалы*

"Утверждено"

ИП Непогодимова Н.Л.

Руководитель Непогодимова Н.Л./



"Согласовано"

Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 13.02.2025 года (День

Обед (День 9, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54	
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07	
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:			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	20,34	7,78	86,65	457,96	0,17	0,06	8,00	19,20	91,24	15,77	1,30

Зав. производ.

Непогодимова Н.Л. / Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Длготое питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 13.02.2025 года (День )

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

Обед (День 9, )

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 подмену:

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

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Создано"  
МАОУ "СОШ №3" г. Калыгулятор

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

Директор  
Демкина Н. И./

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

Меню на 13.02.2025 года (День )

Обед (День 9, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	г		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
43	СВЕКОЛЫНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54		
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07		
209	КОТЛЕТТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44		
Итого по подменю:			113,54	8,04	9,80	11,83	80,41	467,38	0,13	0,10	18,12	33,00	62,98	110,01	39,66	2,24	

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калыгулятор



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 13.02.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./



Обед (День 9, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витаминный состав						
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	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:			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	60	3,58	5,17	3,89	35,80	198,90	0,08	0,03		4,00	9,35	45,60	7,87	0,62
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			125,69	5,08	5,17	3,89	50,84	259,06	0,08	0,03	4,00	9,86	45,64	7,90	0,67

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Итого

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демичина Н. И./

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

Меню на 13.02.2025 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 9, )

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:

101,27

8,04

9,80

11,83

80,41

467,38

0,13

0,10

18,12

33,00

62,98

110,01

39,66

2,24

Заг. производитель

*Непобедимова Н.Л.*

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

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

Меню на 13.02.2025 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	Мg	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: 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								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./ Калькулятор *Непобедимова Н.Л.*

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Демшина Н. И./



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

Меню на 13.02.2025 года (День )

Завтрак (День 9, )

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витаминный				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 подмену:		101,27	8,46	20,36	7,59	84,66	448,44	0,08	0,03				27,20	24,10	51,03	10,69	0,92	

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Handwritten signature of the preparer.

"Утверждено"

ИП Недобедимова Н.Л.

Руководитель Недобедимова Н.Л./



"Составлено"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

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		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												
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:				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.

Недобедимова Н.В./ Калыгултар

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор

Демилна Н. И.

Льготное питание детей участников СВО 12.18 лет

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	В1	В2		В6	В12	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08				
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94				
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				

Итого по подменю: 113,54 7,12 14,67 20,68 71,18 529,53 0,31 0,28 57,61 49,28 117,03 261,22 74,33 3,53

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

*Инициалы*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В.

Руководитель Непобедимова И.В./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Дёмина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" ЛЫГНОТНОЕ ПИТАНИЕ 12.18 ПЕТ

Меню на 14.02.2025 года (День )

Обед (День 10, )

№ 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	
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									
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 7,12 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

*Инициалы*

"Утверждено"  
ИП Непобедимова Н.И.



Руководитель Непобедимова Н.И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска



Директор Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена **Обед**. Подпись: \_\_\_\_\_

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		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	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				
<b>Итого по подменю:</b>			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
<b>Итого по подменю:</b>			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.И./

Калькулятор



"Утверждено"

ИП Непоbedимова Н.Д.

ИАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

"Согласовано"

Руководитель Непоbedимова Н.Д./

Директор Демичина Н. И./

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

Меню на 14.02.2025 года (День )

№ п/п	Наименование блюд	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Калории, ккал	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: 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

Зав. производ. Непоbedимова И.В./ Калькулятор

“Утверждаю”  
ИП Непобедимова Н.Л.

“Согласовано”  
МАОУ “СОШ №3” Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демична Н. И./

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

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

<b>Завтрак (День 10, )</b>																
241	ПОРЕ 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
<b>Итого по подменю:</b>			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
<b>Итого по подменю:</b>			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. *Александр* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Александр*

"Утверждено"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демичина Н.И.

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

Меню на 14.02.2025 года (День)



Завтрак (День 10, )

№ п/п	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У							Р	Мг	Fe	
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (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	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)	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	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	

Итого по подменю: 101,27 6,05 19,26 15,36 60,50 429,23 0,25 0,20 50,32 40,62 55,49 183,94 54,15 2,89

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