

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель  Непобедимова Н.Л.



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

Директор  Демина Н. И./



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

Меню на 17.02.2025 года (День)

Обед (День 1,)

№ 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
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(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

Зав. производ.  Непобедимова Н.Л. Калькулятор 

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Директор

Демичина Н. И.

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 17.02.2025 года (День 1)

Обед (День 1,)

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

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

Директор /Демича Н. И./

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

Меню на 17.02.2025 года (День)

Обед (День 1,)

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	
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./ Капльулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

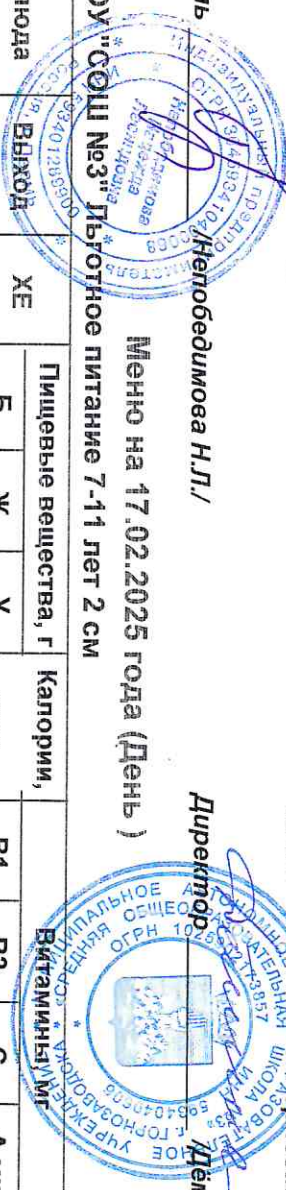
"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демича Н. И./

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

Меню на 17.02.2025 года (День)



Обед (День 1,)

№ 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
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

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

Инициалы

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" 24 Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ. 7.11 лет 1 смена завтрак

Меню на 17.02.2025 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	Мg	Fe			

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

Зав. производ.

Непобедимова Н.В./

Калькулятор

Непобедимова Н.В./

«Утверждено»
ИП Непобедимова Н.Л.

«Согласовано»
МАОУ «СОШ №3» Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демкина Н. И./

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

Меню на 17.02.2025 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	г							Р	Мг	Fe

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

/Непобедимова И.В./

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Дейкина Н. И./

Меню на 18.02.2025 года (День)

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

№ 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 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:

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

Итого по подменю:

147,83 5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор *Непобедимова Н.Л.*

"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 18.02.2025 года (День 2)

Обед (День 2,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	К		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
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. *Непо* /Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непо

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Директор

Демича Н. И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Исфорозаводска

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

Меню на 18.02.2025 года (День)

Обед (День 2,)

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				
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	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(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.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Исход.

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

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



Директор Демичина Н.И./

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

Меню на 18.02.2025 года (День 2)

Обед (День 2,)

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	
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		
304	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	28,99	24,94	81,48	626,30	0,21	0,18	24,69	33,00	92,18	219,09	52,91	3,88		

Зав. производ.

Иванов

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Иванов

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демичина Н. И./

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

Меню на 18.02.2025 года (День)

Завтрак (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	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	
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	0,59	
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.

Неповедимова Н.Л. /Неповедимова Н.Л./ Капыгулямов *Неповедимова Н.Л.*

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Д.



Руководитель /Непобедимова Н.Д./

"Составлено"
МАОУ "СОШ №3" 2-го пищеблока



Директор /Демича Н. И./

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

Меню на 18.02.2025 года (День)

Завтрак (День 2,)

№ 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				
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:		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.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель * Непобедимова Н.Л. /Непобедимова Н.Л./

Директор * Демичина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет
Меню на 19.02.2025 года (День)

Обед (День 3,)

N рец.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08					
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(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. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова Н.Л./ Калькулятор *Непобедимова Н.Л.*

ИП "Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демшина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 19.02.2025 года (День 3)

Обед (День 3,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	Витаминный состав, 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(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	

Зав. производ.

Иванов /Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Создано"
МАОУ "СОШ №3" г.Г. Орловская

Директор Демкина Н. И.

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

Меню на 19.02.2025 года (День)



Обед (День 3,)

N рец.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминь, 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: 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. Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демичина Н. И./

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

Меню на 19.02.2025 года (День)

Обед (День 3,)

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(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	56,91	116,89	343,52	96,46	3,28	

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 19.02.2025 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 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	0,59

Итого по подменю:

Второй завтрак (День 3,)

319	СЛОВА 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:

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

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

№ Утверждено №

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель /Непобедимова Н.Д./

Меню на 19.02.2025 года (День)

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

МАОУ "СОШ №3" в Горнозаводска

№ Составлено №

Директор /Демкина Н. И./

Меню на 19.02.2025 года (День)

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

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

Зас. производ. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

Инициалы /Непобедимова И.В./

"Утверждено"
И.П. Непобедимова Н.Л.



Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

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



Директор _____ /Деймина Н. И./

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

Меню на 20.02.2025 года (День)

Обед (День 4,)

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
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(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: 8,10 25,06 23,44 80,99 635,08 0,49 0,30 43,49 48,80 86,66 326,33 95,83 6,67

Второй завтрак (День 4,)

319	СПОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,58	5,17	3,89	35,80	198,90	0,08	0,03		4,00	9,35	45,60	7,87	0,62
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 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. _____

_____ /Непобедимова И.В./ Калькулятор _____

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
/Непобедимова Н.Л./



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

Директор
/Демина Н. И./



Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 20.02.2025 года (День 4)

Обед (День 4,)

№ п/п	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
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	30,82	142,80	988,48	0,63	0,34	33,49	56,80	89,35	406,53	102,57	5,72

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

Мещеряков

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н. И.

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

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

Меню на 20.02.2025 года (День)

Обед (День 4,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминный, 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	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	30,82	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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демичина Н.И./

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

Меню на 20.02.2025 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	142,76	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 /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демичина Н. И./

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

Меню на 20.02.2025 года (День)

Завтрак (День 4,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
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:														
		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	
		Итого по подменю:														
		125,69	5,08	5,17	3,89	50,84	259,06	0,08	0,03		4,00	9,86	45,64	7,90	0,67	

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

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демина Н. И./

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

Меню на 20.02.2025 года (День)

Завтрак (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
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 38,80 49,66 212,23 56,33 4,59

Зав. производ. /Непобедимова Н.В./ Калыкулятор

(Handwritten signature)

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" с Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демкина Н. И./

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

Меню на 21.02.2025 года (День)

Обед (День 5,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, 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	8,70	43,06	214,60	49,09	0,61	
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	0,61	
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							
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									
Итого по подменю:				147,83	5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04	30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

Зав. производ. /Непобедимова Н.Л./

Калькулятор /Демкина Н.И./



Руководитель И.И. Демкина /Непобедимова Н.Л./

Директор И.И. Демкина /Демкина Н. И./

ИП Непобедимова Н.Л.

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 21.02.2025 года (День 5)

Обед (День 5,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, 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		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	2,59	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 59,90 87,56 290,18 74,46 2,00

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

И.И. Демкина

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



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

Директор Демичина Н. И./



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

Меню на 21.02.2025 года (День)

Обед (День 5,)

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						
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.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Иркутск
Формозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Дейкина Н. И./

Меню на 21.02.2025 года (День)

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

№ 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 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 32,94 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

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОЦ.МЭЗ" в/д Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОЦ.МЭЗ" ОБЗ 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 21.02.2025 года (День)

Завтрак (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	Мг	Fe	
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:		125,69	5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04		30,00	12,13	43,58	6,70	0,66	

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова Н.Л./ Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демкина Н.И./

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

Меню на 21.02.2025 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							
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 блюду: 101,27 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

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