

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 03.03.2025 года (День)

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

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) | 70/5 | 0,64 | 1,14 | 4,23 | 6,44 | 68,38 | 0,02 | 0,01 | | 20,00 | 3,80 | 9,95 | 1,82 | 0,15 |
| 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:

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:

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

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

11,23 24,45 18,57 112,37 714,28 0,79 0,22 30,53 62,20 188,92 372,82 120,61 8,39

"Утверждаю"

ИП Непобедин И.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" с. Горнозаводска

Руководитель



Непобедин И.В.

Директор



Дейкина Н. И.

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ

Меню на 03.03.2025 года (День)

Обед (День 1,)

| N пед. | 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) | 70/5 | 0,64 | 1,14 | 4,23 | 6,44 | 68,38 | 0,02 | 0,01 | | 20,00 | 3,80 | 9,95 | 1,82 | 0,15 | |
| 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 | 22,73 | 18,41 | 102,53 | 666,60 | 0,76 | 0,21 | 30,53 | 62,20 | 184,92 | 359,82 | 117,81 | 8,17 | |

Зае. производ.

Непобедин И.В.

Непобедин И.В./ Калькулятор

Дейкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимой Ветеринарии



Руководитель Непобедимова Н.Л./

Меню на 03.03.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор Демичина Н.И./

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

Обед (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 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 |
| 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) | 70/5 | 0,64 | 1,14 | 4,23 | 6,44 | 68,38 | 0,02 | 0,01 | | 20,00 | 3,80 | 9,95 | 1,82 | 0,15 |
| 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 17,54 16,00 89,98 574,01 0,55 0,17 30,53 53,00 155,28 275,90 90,74 6,44

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

Зае. производ. Непобедимой Ветеринарии /Непобедимова И.В./ Калькулятор Непобедимой Ветеринарии

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7.11.2025 2 смена обед

Меню на 03.03.2025 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 (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) | 70/5 | 0,64 | 1,14 | 4,23 | 6,44 | 68,38 | 0,02 | 0,01 | | 20,00 | 3,80 | 9,95 | 1,82 | 0,15 | | | | |
| 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: 101,27 8,99 17,54 16,00 89,98 574,01 0,55 0,17 30,53 53,00 155,28 275,90 90,74 6,44

Зав. производ. _____

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"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 03.03.2025 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 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) | 70/5 | 0,64 | 1,14 | 4,23 | 6,44 | 68,38 | 0,02 | 0,01 | | 20,00 | 3,80 | 9,95 | 1,82 | 0,15 |
| 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 21,96 11,85 88,88 549,96 0,71 0,15 4,00 47,20 116,47 304,11 93,00 6,15

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. *Ильин* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Ильин*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор /Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет / Смена завтрак

Меню на 03.03.2025 года (День)



Завтрак (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 | | | | |
| 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) | 70/5 | 0,64 | 1,14 | 4,23 | 6,44 | 68,38 | 0,02 | 0,01 | | | 20,00 | 3,80 | 9,95 | 1,82 | 0,15 | | | |
| 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 | 21,96 | 11,85 | 88,88 | 549,96 | 0,71 | 0,15 | 4,00 | 47,20 | 116,47 | 304,11 | 93,00 | 6,15 | | | |

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимов Н.Д.

Руководитель /Непобедимова Н.Д./



Меню на 04.03.2025 года (День)

Директор /Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" 2- Горнозаводска

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

| 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 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

Зае. производ. /Непобедимова И.В./ Калыкулятор

Инициалы /Непобедимова И.В./ *Инициалы*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В.

Руководитель Непобедимова И.В./

Меню на 04.03.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



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

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

Зае. производ. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

(Signature) /Непобедимова И.В./ *(Signature)*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ № 2-18 ЛЕТ

Меню на 04.03.2025 года (День)

№ п/п 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 2,)

| № п/п | 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 |
| 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.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



Меню на 04.03.2025 года (День)

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

Обед (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 | 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: 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: 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

Зае. производ. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 04.03.2025 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 | 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.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" -а. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н. И./

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

Меню на 04.03.2025 года (День)



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

Завтрак (День 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 И.В./

Калькулятор

Иванов

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова И.В.

Директор Демичина Н. И.

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

Меню на 04.03.2025 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: 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

Зав. производ. Непобедимова И.В. / Калыкулятор

"Утверждаю"

И.И. Демкина Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



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

Директор И.И. Демкина Н.Л. /Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 05.03.2025 года (День)

Обед (День 3,)

| № 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(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 | КОТЛЕТТА 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 | СДОВА 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

Зае. производ. И.И. Демкина Н.Л. /Непобедимова И.В./

Калькулятор И.И. Демкина Н.Л.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н. И./



Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 05.03.2025 года (День)

Обед (День 3,)

| № п/п | Наименование блюда | 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: 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. *Иванова* /Непобедимова И.В./ Калькулятор

Иванова

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель Непобедимова Н.Д./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА

Меню на 05.03.2025 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 | Мg | Fe |
| 42 | РАССОЛЫРНИК | 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 56,91 116,89 343,52 96,46 3,28

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Инициалы

Калькулятор

Инициалы

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.П./

Директор Демкина Н.И./

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

Меню на 05.03.2025 года (День)



Обед (День 3,)

| N рец. | Наименование Блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|------------------------|--------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | 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 | СДОВА 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

Зае. производ.

Непобедимова Н.П.

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

Демкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

Директор /Демкина Н. И./

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

Меню на 05.03.2025 года (День)

Обед (День 3,)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------|------------------------|--------|--------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------------------------|------|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | 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 | КОТЛЕТТА 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 | | | |

Заг. производ.

/Непобедимова И.В./

Калыкулятор

/

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор /Демкина Н. И./



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

Меню на 05.03.2025 года (День)

Завтрак (День 3,)

| N пед. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | | |
|--------|------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мг | Fe |
| 241 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(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:

Второй завтрак (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---------------|------|------|------|-------|--------|------|------|--|------|------|-------|------|------|
| 319 | СДОВА 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 |

Зае. производ. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.П./

Директор

Дёмина Н. И./

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

Меню на 05.03.2025 года (День)



Завтрак (День 3,)

| N ред. | 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 | | | | |
| 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

Зав. производ. *Непобедимова Н.П.* /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" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 06.03.2025 года (День)



Обед (День 4,)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|------|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 45 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 1,96 | 5,40 | 4,76 | 19,60 | 142,78 | 0,23 | 0,08 | 11,50 | 20,00 | 35,00 | 107,60 | 38,10 | 1,97 | | |
| 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 | СДОВА 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

Зае. производ.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор *Демкина Н.И.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

Прытое питание детей участников СВО 12.118 лет

Меню на 06.03.2025 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 | СДОВА 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.

Непобедимова И.В.

Непобедимова И.В./ Калкулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демича Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ № 2-18 ЛЕТ

Меню на 06.03.2025 года (День)

Итого по подменю: 113,54 14,28 25,00 30,82 142,80 988,48 0,63 0,34 33,49 56,80 89,35 406,53 102,57 5,72

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 |
| 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 25,00 30,82 142,80 988,48 0,63 0,34 33,49 56,80 89,35 406,53 102,57 5,72

Зав. производ.

Иванова

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Иванова

"Утверждаю"

ИП Непобедимов В.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И.

Демкина Н.И./

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

Меню на 06.03.2025 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 | 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 | | |
| 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:

Второй завтрак (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---------------|------|------|------|-------|--------|------|------|--|------|------|-------|------|------|
| 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. *Непобедимов В.В.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Непобедимов В.В.*

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Д.

Руководитель



Неподеймова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СШ №3" г. Горнозаводска

Демичина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГНОТНОЕ ПИТАНИЕ 7 класс 2 смена обед

Меню на 06.03.2025 года (День)



Обед (День 4,)

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

Handwritten signature

Неподеймова И.В./ Калькулятор

Handwritten signature

"Утверждаю"
ИП Неподеймова Н.П.

"Создано"
МАОУ "СОШ №3" г. Ижевск
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
Ижевск, ул. Коммунальная, 13957
ИНН 593/040866
ОГРН 593/040866

Руководитель



Неподеймова Н.П./

Директор

Ижевкина Н. И./

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

Меню на 06.03.2025 года (День)



Неподеймова Н.П./

Директор

Ижевкина Н. И./

Завтрак (День 4,)

| № п/п | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витаминизация, 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: 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 | СДОВА 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. *Ижевск* /Неподеймова И.В./ Калькулятор *Ижевск*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.



Руководитель

Непобедимова Н.Д./

"Создано"

МАОУ "СОШ №3" Лыготское



Директор

Дурева Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Лыготское питание 14 лет 1 смена завтрак

Меню на 06.03.2025 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 | 28,80 | 49,66 | 212,23 | 56,33 | 4,59 |

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Физико-математический лицей

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демшина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 07.03.2025 года (День)



Обед (День 5,)

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

За. производ. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №10 в Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

Плывотое питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 07.03.2025 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 | 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 | 2,58 | 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./ Калыкулятор *Демкина Н.И.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель



Непобедимова Н.Д./

Директор



Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ

12.03.2025

Меню на 07.03.2025 года (День)

Обед (День 5,)

| N пед. | 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 | | 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

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель /Неподеймова Н.Д./

Директор /Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена 0024

Меню на 07.03.2025 года (День)



Обед (День 5,)

| 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 | |
| 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 | | |

Итого по подменю: 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

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

Зав. производ. /Неподеймова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Лыготное
Общественное предприятие
Производства
Директор
Демшина Н. И.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демшина Н. И./

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

Меню на 07.03.2025 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 | 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.* /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" ОВЗ 7-11 ЛЕТ
смена завтрак

Меню на 07.03.2025 года (День)

Завтрак (День 5,)

| N рец. | Наименование блюда | XE | Пищевые вещества, г | | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------------------------|------------------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---|-------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | К | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мг | Fe | |
| 201 | РИС ОТВАРНОЙ(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) | 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 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 |
| 1 | ХЛЕБ(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 |

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

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель ИП Непобединова Н.Л.

Директор Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание № 11 для 1 смена завтрак

Меню на 07.03.2025 года (День)



Завтрак (День 5,)

| 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 | |
| 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: 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

Зав. производ. Непобединова И.В. /Калькулятор

Непобединова И.В.