

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель \_\_\_\_\_ /Непобедимова Н.Л./

Директор \_\_\_\_\_ /Демина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 10.03.2025 года (День )



**Обед (День 6, )**

№ 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							
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)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15							
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:

**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:

Зав. производ.

*Инициалы*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Инициалы*

147,83 5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,21 44,60 7,33 0,66

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №25 Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./



Плывотое питание детей участников **СВО 12-18 лет**

Меню на 10.03.2025 года (День )

**Обед (День 6, )**

№ п/п	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг			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
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)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
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 14,76 15,50 91,85 565,91 0,37 0,13 11,50 67,20 63,99 185,00 52,75 3,39

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калыгулятор Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.В.

Руководитель Непобедимова Н.В./

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

Меню на 10.03.2025 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Демичина Н.И./



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

Обед (День 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)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
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 14,76 15,50 91,85 565,91 0,37 0,13 11,50 67,20 63,99 185,00 52,75 3,39

Зав. производ.

*Непобедимова Н.В.*

Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*



"Утверждаю"  
ИП Непобежимова Н.Л.

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

Руководитель  
Непобежимова Н.Л./

Директор  
Демкина Н. И./

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

Меню на 10.03.2025 года (День )



**Обед (День 6, )**

N рец.	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						
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)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15					
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>			8,46	13,64	14,22	84,65	521,00	0,35	0,12	11,50	61,60	54,36	174,21	50,68	3,16					
<b>Второй завтрак (День 6, )</b>																				
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61					
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05					
<b>Итого по подменю:</b>			125,69	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66				

Зав. производ. *[Signature]* /Непобежимова И.В./ Калькулятор *[Signature]*

"Утєрждаю"  
ИП Нєпобєдимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" - Горнозаводска

Руководитель  
ИП Нєпобєдимова Н.Л./

Директор  
Демкина Н. И./

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

Меню на 10.03.2025 года (День )



Обед (День 6, )

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	B1	B2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	К									
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	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)	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	КОТЛЕТТА КУРИНАЯ (70)	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15	
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	200	1,50		15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	

Итого по подменю: 101,27 8,46 13,64 14,22 84,65 521,00 0,35 0,12 11,50 61,60 54,36 174,21 50,68 3,16

Зав. производ. *Иванова* /Нєпобєдимова И.В./ Калыкулятор

*Иванова*



"Утэсрждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" в Горнозаводска

Директор  
Демкина Н. И./



Меню на 10.03.2025 года (День )

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

**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	КОТПЕТА 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
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 подмению:

8,20 11,08 10,90 82,09 470,81 0,17 0,06

47,20 32,99 90,40 17,45 1,64

**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 подмению:

125,69 5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04

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

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

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова, Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" г. Лыготное  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
№3  
г. Лыготное  
И.В. Калыкулятор  
593404006

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демича Н. И./

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

Меню на 10.03.2025 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		

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)	70/5	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(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 11,17 10,91 82,39 472,46 0,17 0,06 4,00 47,20 36,99 92,60 18,65 1,70

Зав. производ.

*И.В. Калыкулятор*

/Непобедимова И.В./ Калыкулятор

*И.В. Калыкулятор*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Д./

Директор /Демилна Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 11.03.2025 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		
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		
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		
<b>Итого по подменю:</b>				8,77	22,88	28,54	87,67	699,04	0,45	0,30	32,81	41,80	97,01	382,05	178,59	7,38	

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

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Калкылыгтор



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Демидова, Уронозаводска

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

Директор



Демидова Н. И./

Плътното питание на детите на участниците СВО 12318 нег

Меню на 11.03.2025 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		
219	ГРЕЧА(120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74		
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		
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	7,98	21,13	27,02	79,78	646,75	0,39	0,27	32,81	36,60	90,26	339,79	150,77	6,43

Зае. производ.

*Handwritten signature*

Непобедимова И.В./ Калкулатор

*Handwritten signature*

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Д.



Руководитель

Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Краснозаводска



Директор

Демкина Н. И.

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ №218/ЦЕЛ

Меню на 11.03.2025 года (День )

Обед (День 7, )

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		
219	ГРЕЧА(120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74		
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		
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	7,98	21,13	27,02	79,78	646,75	0,39	0,27	32,81	36,60	90,26	339,79	150,77	6,43

Зав. производ.

*Иванов*

Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Иванов*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Торжковская

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

Директор



Демкина Н. И./

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

Меню на 11.03.2025 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

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
219	ГРЕЧА(120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74
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:

7,97 21,13 27,02 79,71 646,46 0,39 0,27 32,81 36,60 90,32 339,83 150,80 6,43

Второй завтрак (День 7, )

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

Итого по подменю:

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

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

Handwritten signatures and dates for the preparer and calculator.



"Утверждено"  
ИП Непобедилова Н.Л.

"Согласовано"  
И.В. Горнозаводска

Руководитель  
Непобедилова Н.Л.

Директор  
Дейкина Н.И.



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

Меню на 11.03.2025 года (День

Обед (День 7,)

N рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг								
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А,мкг	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	
219	ГРЕЧДА(120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74	
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	7,97	21,13	27,02	79,71	646,46	0,39	0,27	32,81	36,60	90,32	339,83	150,80	6,43

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель Непобедимова И.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Орджоникидзская

Директор Демкина Н. И.



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

Меню на 11.03.2025 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
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:

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:

Зав. производ.

Непобедимова И.В. /Калькулятор

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

"Утверждаю"

ИП Небедеймова Н.Л.

Руководитель

Небедеймова Н.Л./

Меню на 11.03.2025 года (День )

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

ИП Небедеймова Н.Л.

Сортозаводска



Завтрак (День 7, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витаминный, 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
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 8,34 21,71 21,92 83,41 617,77 0,39 0,24 2,78 26,80 50,31 336,89 158,68 6,69

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



"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Д.

"Создано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель Неподеймова Н.Д.

Директор Демкина Н.И.

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

Меню на 12.03.2025 года (День )

Завтрак (День 8, )

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						
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. *Неподеймова* /Неподеймова И.В./ Калькулятор *Неподеймова*

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

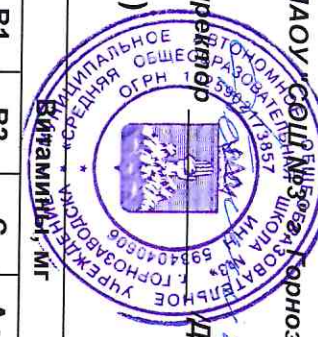
"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" г.Троицка, Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.

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

Меню на 12.03.2025 года (День )



**Завтрак (День 8, )**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	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				
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				
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: 6,75 19,51 9,66 67,52 435,05 0,23 0,20 77,76 21,20 132,06 258,88 77,08 2,84  
**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

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

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Составлено"  
МАОУ "СОШ №3" г. Рыбная Слобода, Орехово-Заводская

Руководитель  
Непобедимова Н.Л.

Директор  
Демична Н.И.

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

Меню на 12.03.2025 года (День )



Обед (День 8, )

N рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13
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(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	8,52	21,66	11,82	85,22	533,82	0,33	0,25	78,92	36,20	131,04	310,83	94,31	3,57

Зае. производ.

Непобедимова И.В./ Калыгулятор

Составлено



"Утверждаю"  
ИП Непобедилова Н.Л.

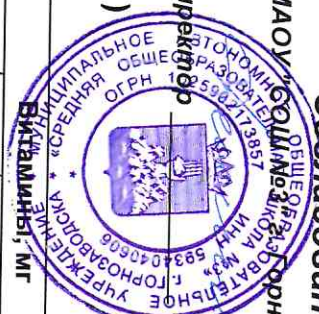
"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 12.03.2025 года (День 8)

Руководитель  
Непобедилова Н.Л.  
ИП Непобедилова Н.Л.

Директор  
Демкина Н.И.



Обед (День 8, )

N рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe					
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01				
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13				
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: 7,05 19,08 11,58 70,46 462,30 0,29 0,24 78,92 36,20 125,04 291,33 90,11 3,24  
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  
Зав. производ. /Непобедилова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель  
Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"



МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор  
Демичина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12.03.2025

Меню на 12.03.2025 года (День )

Обед (День 8, )

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		
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		
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:		113,54	7,05	19,08	11,58	70,46	462,30	0,29	0,24	78,92	36,20	125,04	291,33	90,11	3,24		

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимов И.Д.

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 "Орбучинская

Руководитель



Непобедимова И.Д./

Директор



Демкина Н. И./

Льготное питание детей участников СВО 12.03.2025

Меню на 12.03.2025 года (День )

Обед (День 8, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01				
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13				
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	0,05				
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	7,05	19,08	11,58	70,46	462,30	0,29	0,24	78,92	36,20	125,04	291,33	90,11	3,24		

Заг. производ.

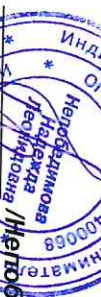
Непобедимова И.В./ Калькулятор



"Утверждено"

ИП Непобедимова И.И.

Руководитель



Непобедимова И.И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Демкина Н. И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 12.03.2025 года (День 8)

Обед (День 8, )

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
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	
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:			7,05	19,08	11,58	70,46	462,30	0,29	0,24	78,92	36,20	125,04	291,33	90,11	3,24

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

Зав. производ.

Непобедимова И.И.

/Непобедимова И.И./ Калькулятор

Непобедимова И.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 13.03.2025 года (День )

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Орск

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 14 лет 10 месяцев на завтрак

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

Завтрак (День 9, )

224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01																
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01																
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16																		
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02																

Итого по подмению: 101,27 8,46 10,38 11,72 84,70 485,83 0,09 0,04 47,20 25,30 52,53 10,69 0,93

Зав. производ.

*Инициалы*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Инициалы*





"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Демкина Н. И.



МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 ЛЕТ 13.03.2025

Меню на 13.03.2025 года (День )

Завтрак (День 9, )

N 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
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)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01	20,00	3,80	9,95	1,82	0,15	
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 10,38 11,72 84,70 485,83 0,09 0,04 47,20 25,30 52,53 10,69 0,93

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 И.В./ Калькулятор



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Девкина Н. И./

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

Меню на 13.03.2025 года (День )

Обед (День 9, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe	
				Б	Ж	У										
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)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15	
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	9,82	15,96	80,45	504,77	0,14	0,11	18,12	53,00	64,18	111,51	39,66	2,25

Зав. производ.

*Иванов*

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Иванов*

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" ОВЗ  
Директор  
Демкина Н. И.

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

Меню на 13.03.2025 года (День )

Руководитель **Непобедимова Н.Л./**

Директор **Демкина Н. И./**



**Обед (День 9, )**

N рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	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)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15			
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 9,82 15,96 80,45 504,77 0,14 0,11 18,12 53,00 64,18 111,51 39,66 2,25  
**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  
 Заг. производ. *Непобедимова И.В.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

Директор Д.И. Демкина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОННОЕ ПИТАНИЕ 12.18.2025

Меню на 13.03.2025 года (День 9)

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

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)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
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 9,82 15,96 80,45 504,77 0,14 0,11 18,12 53,00 64,18 111,51 39,66 2,25

Зав. производ. И.В. Калыкулятор



"Утверждаю"

ИП Непобединова И.В.

Руководитель Непобединова И.В.

Меню на 13.03.2025 года (День )

Директор Демкина Н. И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" - заводска



Плътното питание детей участников **СВО 17-18 лет**

Обед (День 9, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	B2	C	А,мкг	Са	Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У							Р	Мg	Fe	
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)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15	
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	9,82	15,96	80,45	504,77	0,14	0,11	18,12	53,00	64,18	111,51	39,66	2,25

Заг. производ. /Непобединова И.В./ Калькулятор

*Инициалы* /Непобединова И.В./ *Инициалы*



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7211 лет 1 смены завтрак

Меню на 14.03.2025 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 10, )

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

Итого по подменю: 101,27 6,05 12,26 15,36 60,50 429,23 0,25 0,20 50,32 40,62 55,49 183,94 54,15 2,89

Зав. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель  
Непобедимова Н.Л.

Директор  
Величина Н. И.

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

Меню на 14.03.2025 года (День )



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

Завтрак (День 10, )

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

Итого по подъёму: 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	

Итого по подъёму: 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. *Иванов* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Иванов*

"Утверждено"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

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

Меню на 14.03.2025 года (День )



Обед (День 10, )

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

Итого по подменю: 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. *[Signature]* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *[Signature]*



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Составлено"  
МАОУ "СОШ №3" г. Верхний Уфалей

Руководитель  
ИП Непобедимова Н.Л.

Директор  
Демкина Н.И.

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

Меню на 14.03.2025 года (День )



**Обед (День 10, )**

N пед.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
42	РАССОЛЫНИК	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)	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	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	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03	0,05			
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			
<b>Итого по подменю:</b>		<b>7,12</b>	<b>14,67</b>	<b>20,68</b>	<b>71,18</b>	<b>529,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>57,61</b>	<b>49,28</b>	<b>117,03</b>	<b>261,22</b>	<b>74,33</b>	<b>3,53</b>				

**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>		<b>125,69</b>	<b>5,16</b>	<b>4,44</b>	<b>5,07</b>	<b>51,63</b>	<b>269,90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>			<b>30,00</b>	<b>12,13</b>	<b>43,58</b>	<b>6,70</b>	<b>0,66</b>

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



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Составлено"  
МАОУ "СОШ №3" Школы-детского сада  
директор  
Дуракина Н.И.

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

Меню на 14.03.2025 года (День )

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дуракина Н.И./



Обед (День 10, )

N пед.	Наименование блюда	XE	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						0,51	0,04	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			
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.

*Иванов*

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Иванов*





"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" г. Владивосток  
Сторнозааводска

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

Директор



Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 14.03.2025 года (День )

Обед (День 10, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01						
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								
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 И.В./ Калькулятор

*(Handwritten signature)*