

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание * для детей участников СВО

Меню на 10.03.2025 года (День)



Обед (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	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
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.* /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.

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

Меню на 10.03.2025 года (День)

Обед (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход, л/кг	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	В1	В2	В3	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У	К									

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	КОТЛЕТТА 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

Зае. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демичина Н. И./

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

Меню на 10.03.2025 года (День)

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

Обед (День 6,)

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
209	КОТЛЕТТА 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: 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. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н. И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Меню на 10.03.2025 года (День)

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16				0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 8,20 11,08 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 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 Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобеждимова Н.Л.

"Согласовано"

И.В. Горнозаводска

Руководитель Непобеждимова Н.Л./

Демшина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" П. Горнозаводское

Меню на 10.03.2025 года (День)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминны, 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	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

Зае. производ.

Непобеждимова И.В./ Калькулятор

И.В. Горнозаводска

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 10.03.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "БОШ №3" в Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./

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 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: 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

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: 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./ Калькулятор

Инициалы

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дёмина Н. И.

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 11.03.2025 года (День)

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

Обед (День 7,)

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

"Утєрждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

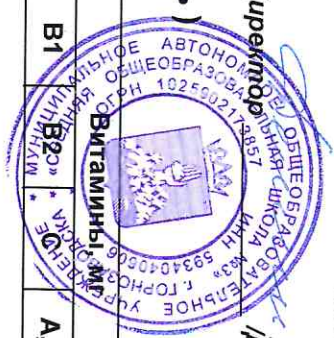
Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 11.03.2025 года (День)



Обед (День 7,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	В1	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1			В2*	В6	В12	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe		
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80					
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			

Заг. производ.

Иванов /Непобедимова И.В./ Калькулятор

Петров

"Утверждаю"

ИП Неподейкина Н.Л.

Руководитель И. Неподейкина Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОУЗ №3" г. Горнозаводска

Директор И. Демича Н. И.



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

Меню на 11.03.2025 года (День)

Обед (День 7,)

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

Зав. производ.

Иванов

И. Неподейкина И.В./ Калыкулятор

Иванов

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "Солнечная" дошкольная

Структурное подразделение МАОУ "СОЛНЦА" ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №39 г. Южно-Сахалинск

Меню на 11.03.2025 года (День)



Завтрак (День 7,)

№ 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
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: 8,83 22,57 22,00 88,33 641,61 0,41 0,25 2,78 26,80 52,31 343,39 160,08 6,80

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

И.В. Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непоbedимова Н.Л.

"Составлено"

МАОУ "СОЦ. №3" г.орнозаводска

Руководитель

Непоbedимова Н.Л.

/Непоbedимова Н.Л./

Директор

Давидина Н. И./

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

Меню на 11.03.2025 года (День)

Завтрак (День 7,)

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминизм, 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	ТЕФЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78			19,03	101,72	14,61	1,51	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:			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

/Непоbedимова И.В./ Калькулятор

Иванов

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель /Непобедимова Н.Д./

МАОУ "СОШ №3 г. Горнозаводска
Директор /Демичина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3 г. Горнозаводска

Демичина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 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	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80	
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69	
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:			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	
Итого по подменю:			147,83	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

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

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л.

Директор
Демкина Н.И.

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 12.03.2025 года (День)

Обед (День 8,)

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	B1	Витамины *				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	г			В2	В12	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./ Калькулятор

утверждаю "

ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демкина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска
Меню на 12.03.2025 года (День 8)



Обед (День 8,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	Витаминный состав			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У			B2	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 29,08 11,58 70,46 462,30 0,29 0,24 78,92 36,20 125,04 291,33 90,11 3,24

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

Инициалы /Непобедимова И.В./

"Утверждено"

ИП Непобедимова И.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова И.В.

Директор

Дейкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - Питание

Меню на 12.03.2025 года (День)

№3 - Питание

7-11 лет 2 см

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	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		

Заг. производ.

Непобедимова И.В.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

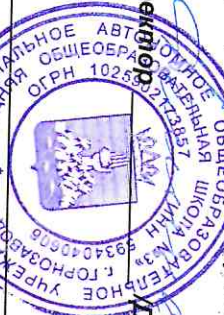


Непобедимова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Меню на 12.03.2025 года (День 8)

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	Мg	Fe

Завтрак (День 8,)

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 подъему: 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 подмену: 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./ Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
/Дейкина Н. И./

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

Меню на 12.03.2025 года (День)

Завтрак (День 8,)

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						
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48											
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78										
257	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50		0,01	14,97	60,00													
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02											
Итого по подменю:		101,27	7,03	18,51	21,24	70,32	546,44	0,20	0,19	80,26										

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

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Дейкина Н. И./

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

Меню на 12.03.2025 года (День)



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	Мг	Fe		
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01	
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98	70,71	70,71	54,54	28,29	1,13	
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	
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:			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

Зав. производ.

Непобедимова И.В. / Калькулятор

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Дейкина Н.И./



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

Меню на 13.03.2025 года (День)

Обед (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В1		В2	В3	В6	В9	В12	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
43	СВЕКОЛЫНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54					
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07					
209	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. *Непобедимова И.В.* Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И.



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

Меню на 13.03.2025 года (День)

Обед (День 9,)

N 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
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:			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.

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

Непобедимова И.В.

утверждаю "

ИП Непобединова И.В.

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

Руководитель Непобединова И.В.

Директор Демшина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" СВЗ 1, 11 лет 1 смена завтрак Меню на 13.03.2025 года (День)

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

Завтрак (День 9,)

224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01				27,20	8,99	3,54	0,44	0,07
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	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. /Непобединова И.В./ Калькулятор

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска
Меню на 13.03.2025 года (День 9)
Питание 7-11 лет 1 см

Завтрак (День 9,)

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		
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:		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.

Иванова

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

Иванова

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Меню на 13.03.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дейкина Н. И./



Обед (День 9,)

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	В12	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe

43	СВЕКОЛЫНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07
209	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	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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 147,83 8,66 10,34 7,78 86,65 457,96 0,17 0,06 8,00 19,20 91,24 15,77 1,30

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

Инициалы



"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель _____ Непобедимова Н.Л./

Директор _____ Демина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 13.03.2025 года (День)

Обед (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминный, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
43	СВЕКОЛЫНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54				
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07				
209	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. _____ /Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Дейкина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Детское питание 12-18 лет
Меню на 14.03.2025 года (День)

Обед (День 10,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
42	РАССОЛНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08	
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94	
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:			113,54	7,12	14,67	20,68	71,18	529,53	0,31	0,28	57,61	49,28	117,03	261,22	74,33	3,53

Зав. производ. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова И.В./ Калыкулятор *Непобедимова Н.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В.

Руководитель ИП Непобедимова И.В.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демичина Н. И.



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска. Меню на 14.03.2025 года (День 7-11 лет 2 см)

Обед (День 10,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	В1	В2	В3	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У	К									
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08	
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94	
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16									
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:		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.

И.В. Непобедимова

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

Н.И. Демичина

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель



Непобедимова И.Л./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска



Директор

Демина Н. И./

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

Меню на 14.03.2025 года (День 1)

Завтрак (День 10,)

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				
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:

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						30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

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.

Ирина Леонидовна Непобедимова

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

Ирина Леонидовна Непобедимова

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

Директор
Демичина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" / Меню на 14.03.2025 года (День)

Завтрак (День 10,)

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

Handwritten signature

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

Handwritten signature

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ-№3" г. Горнозаводска

Директор /Дейкина Н. И./



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

Меню на 14.03.2025 года (День)

Обед (День 10,)

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

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

N рещ.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витаминный мкг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	

Итого по подменю: 147,83 5,16 4,44 5,07 51,63 269,90 0,07 0,04 30,00 12,13 43,58 6,70 0,66

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

Handwritten signature of the production supervisor.

"Утверждаю"

ИП Непогодкина И.В.

Руководитель Непогодкина И.В.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н.И.



Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

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					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 113,54 7,12 24,67 20,68 71,18 529,53 0,31 0,28 57,61 49,28 117,03 261,22 74,33 3,53

Зае. производ. /Непогодкина И.В./ Калькулятор

(Handwritten signature)