

"Утверждено"

ИП Непобедимова И.В.

Руководитель



Непобедимова И.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Демичина Н. И./

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

Меню на 01.04.2025 года (День)

Обед (День 6,)

N реч.	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		
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

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Калькулятор

утверждаю "

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано "

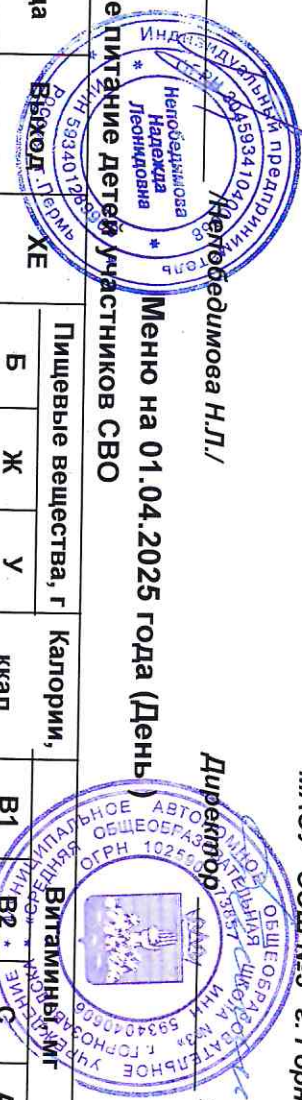
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н. И.

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 01.04.2025 года (День)



Обед (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Единица измерения	XE	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминный состав					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	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				

Зав. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Д.

Руководитель

Непобедимова И.Д.

Непобедимова И.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демичина Н. И.

Демичина Н. И.

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

Меню на 01.04.2025 года (День)

Обед (День 6,)

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

Калькулятор

Калькулятор

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобежимова Н.Л.

Руководитель Непобежимова Н.Л./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Г. Горнозаводска

Меню на 01.04.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н.И./



Обед (День 6,)

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

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

Зае. производ. /Непобежимова И.В./ Калькулятор

Handwritten signatures in blue ink.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 1 смена завтрак Меню на 01.04.2025 года (День)

Завтрак (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминизм, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe		
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89		
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	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:

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:

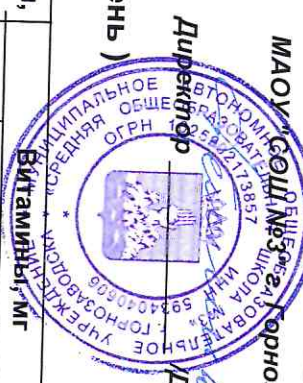
Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
ИАОУ "СЭЦ" №3
Горнозаводска



Руководитель: Непобедимова Н.Л.
Меню на 01.04.2025 года (День)

Директор: Дёмина Н. И./

N пещ.	Наименование блюд	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. *Непобедимова И.В.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобеидимова И.И.

"Согласовано"

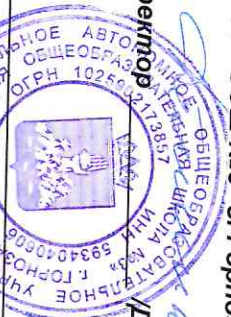
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель



Непобеидимова И.И.

Директор



Дейкина Н. И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Меню на 02.04.2025 года (День)

Обед (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	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		
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

Зае. производ. *Иванов* /Непобеидимова И.В./ Калкулятор *Иванов*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Д.

Директор Демична Н. И.

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 02.04.2025 года (День)

Обед (День 7,)

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		
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. Stroy /Непобедимова И.В./ Калькулятор

Stroy

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

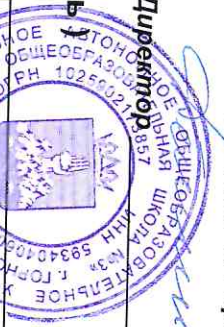


Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Демина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Непобедимова Н.Л./ Меню на 02.04.2025 года (День питания 12-18 лет

Обед (День 7,)

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

Иванов

Непобедимова И.В./ Калыкулятор

Иванов

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демича Н. И./



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

Меню на 02.04.2025 года (День)

Обед (День 7,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминный м					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	В2		Вс	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	ГРЕЧУ(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												
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.

Непобедимова И.В. /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Демича Н.И.*

"Утверждаю"

ИП Непобеидимова И.Л.

Руководитель Непобеидимова И.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И.



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

Меню на 02.04.2025 года (День 7)

Завтрак (День 7,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	В6	В9	А	Са	Р	Мг
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. Непобеидимова И.В./ Калькулятор

Инициалы и подписи ответственных лиц.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №33" Горнозаводска

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №33" Горнозаводска
Меню на 02.04.2025 года (День 7)

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 7,)

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

Демкина

"Утверждаю"

ИП Непобединова И.В.

Руководитель

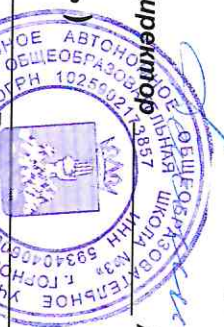


Непобединова И.В./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" СВЗ №118 лет

Меню на 03.04.2025 года (День)

Обед (День 8,)

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

Зае. производ. /Непобединова И.В./ Калькулятор

Handwritten signature and date.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Д.

Руководитель Непобедимова И.Д./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 03.04.2025 года (День)

Директор

Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



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(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

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

Инициалы /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" Детское питание 12-18 лет

Меню на 03.04.2025 года (День)

Обед (День 8,)

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

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

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.П.

Руководитель Непобединова Н.П./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демичина Н.И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - Питание

Меню на 03.04.2025 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	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. Швец /Непобединова И.В./ Калькулятор

Швец /Непобединова И.В./

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Меню на 03.04.2025 года (День 8)

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

Директор /Дёмина Н. И./

Меню на 03.04.2025 года (День 8)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	В12	А, мкг	Са	Р	Мг	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 подъёму:			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 подъёму:			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

"Утверждено"

ИП Непобедимова И.В.

Руководитель /Непобедимова И.В./

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

Меню на 04.04.2025 года (День)

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

"Согласовано"

Директор /Дейкина Н. И./

Меню на 04.04.2025 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		

Обед (День 9,)

43	СВЕКОЛПЫНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07
209	КОТЛЕТТА КУРИНАЯ (70)	70/5	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(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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

Директор



Демична Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 04.04.2025 года (День)

Обед (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витаминный состав				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал		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		

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедемова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедемова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./



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

Меню на 04.04.2025 года (День)

Обед (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	B1	Витаминный состав			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2			В3	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: 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.

Непобедемова И.В./

Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобеидимова И.В.

Руководитель Непобеидимова И.В./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демичина Н. И./



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

Меню на 04.04.2025 года (День)

Обед (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	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:		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

Зае. производ. /Непобеидимова И.В./ Калькулятор

Инициалы /Непобеидимова И.В./ *Инициалы*

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л.

Директор
Демкина Н. И.



Структурное подразделение МАОУ "СОЦ №3" СВЗ 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 04.04.2025 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 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	КОТЛЕТКА 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	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,58	5,17	3,89	35,80	198,90	0,08	0,03						4,00	9,35	45,60	7,87	0,62
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16									0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 125,69 5,08 5,17 3,89 50,84 259,06 0,08 0,03 4,00 9,86 45,64 7,90 0,67

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

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №2" Горнозаводска

Директор
Демкина Н. И.



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №2" Питание

Меню на 04.04.2025 года (День)

Завтрак (День 9,)

№ 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	
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. *Иванов* /Непобедимова И.В./ Калькулятор

Иванов