

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

МАОУ "СОЦ №3" г. Торжковская

"Согласовано"

Директор Демкина Н.И./

Меню на 21.04.2025 года (День)

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

Завтрак (День 1,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак (День 1,)																		
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	4,50	18,66	8,46	45,04	330,92	0,74	0,15		32,20	106,41	301,31	97,21	6,19			
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15			
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11			
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66			

Итого по подменю: 105,40 9,62 25,05 13,18 96,34 604,15 0,83 0,18 4,00 52,20 126,72 352,50 108,66 7,11

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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Создано"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Давыдова Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Пыльнинского района
Меню на 22.04.2025 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 2,)															
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак (День 2,)

227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03			27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
176	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
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45						0,45			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: 105,40 8,49 19,48 20,47 84,96 602,01 0,20 0,13 2,78 27,20 48,16 182,13 30,21 3,00

Зав. производ. Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

Директор /Детилина Н. И./

Меню на 23.04.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СШ №3" Пыльное питание 7-11 лет 1 см

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

Застрак (День 3,)															
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак (День 3,)

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21		
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72		
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		

Итого по подменю: 105,40 6,96 18,35 10,67 69,64 447,91 0,31 0,25 26,40 57,91 89,49 284,78 74,01 2,59

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Составлено"

МАОУ "СОШ №3" г. Дзержинск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

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

Меню на 24.04.2025 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 4,)

214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю:

105,40

5,65

18,80

18,60

56,47

468,46

0,25

0,22

31,99

28,80

49,66

212,23

56,33

4,59

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Демкина Н.И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Составлено"

МАОУ "СОШ №3" г. Троицкая

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.

Меню на 25.04.2025 года (День)

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

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

Завтрак (День 5,)

201	РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,04	4,90	8,33	40,43	256,27			0,01			32,20	1,93	2,42		0,02
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44			8,70	43,06	214,60	49,09	0,81
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16							0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 105,40 8,35 23,57 14,57 83,57 559,69 0,16 0,13 0,44 40,90 55,50 249,56 56,12 1,43

Зав. производ. И.П. 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" СВЗ 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 21.04.2025 года (День)

Завтрак (День 1,)

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	Мg	Fe			
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23			
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15			
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11			
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66			

Итого по подменю:

Второй завтрак (День 1,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05			

Итого по подменю:

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Составлено"

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №3 г. Троицка Троицкий район Новосибирская область"

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дейкина Н. И./

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

Меню на 22.04.2025 года (День 2)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витаминный, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У				В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак (День 2,)

227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03				27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78				19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16							0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

8,48 19,48 20,47 84,89 601,72 0,20 0,13 2,78 27,20 48,22 182,17 30,24 3,00

Второй завтрак (День 2,)

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

Итого по подменю:

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

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Дейкина Н. И./

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" в г. Новоуральск
Директор



Демкина Н. И./

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

Меню на 23.04.2025 года (День)

Завтрак (День 3,)

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,03
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:

5,0610,3510,573,06

Итого по подменю:

Второй завтрак (День 3,)

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

Итого по подменю:

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ СОШ №3 "ЮН. ПРОМЫСЛОВСКА

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Мещина Н. И./

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

Меню на 24.04.2025 года (День)

Завтрак (День 4,)

214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю:

5,65 18,80 18,60 56,47 468,46 0,25 0,22 31,99 28,80 49,66 212,23 56,33 4,59

Второй завтрак (День 4,)

319	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

Зае. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Составлено"
МАОУ "СОШ №3" 2-й общеобразовательный класс

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 25.04.2025 года (День)

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

Завтрак (День 5,)

201	РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,04	4,90	8,33	40,43	256,27			0,01			32,20	1,93	2,42		0,02
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16							0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

8,35 23,57 14,57 83,57 559,69 0,16 0,13 0,44 40,90 55,50 249,56 56,12 1,43

Второй завтрак (День 5,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04				30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16							0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

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

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедилова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

Руководитель
Непобедилова Н.Л./

Директор
Демкина Н. И./

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

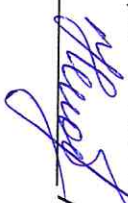
Меню на 21.04.2025 года (День)

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	Мg	Fe		

Обед (День 1,)

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11		104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80		
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (100)	100	2,50	10,38	4,72	25,03		184,14	0,41	0,08		18,00	66,52	169,00	54,48	3,50		
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44		68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15		
283	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72		121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55		
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68		95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44		

Итого по подменю: 105,40 8,99 17,54 16,00 89,98 574,01 0,55 0,17 30,53 53,00 155,28 275,90 90,74 6,44

Зав. производ.  Непобедилова И.В./ Калькулятор 

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Новоуральска
Директор
Демкина Н. И./

Руководитель
ИП Непобедимова Н.Л./

Меню на 22.04.2025 года (День)

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

Обед (День 2,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe					
Обед (День 2,)																				
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27					
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61					
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51					
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05					
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44					
Итого по подменю:			105,40	8,14	18,99	24,94	81,48	626,30	0,21	0,18	24,69	33,00	92,18	219,09	52,91	3,88				

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

Калькулятор *Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

И.П. Непобедилова Н.Л.

Руководитель

Непобедилова Н.Л./

Меню на 23.04.2025 года (День)

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

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" образовательная организация

Директор

Демкина Н. И./



Обед (День 3,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
Обед (День 3,)																	
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08		
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21		
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		

Итого по подменю:

105,40

7,05

18,09

16,06

70,55

499,08

0,37

0,31

42,75

66,91

116,89

343,52

96,46

3,28

Зав. производ.

Непобедилова И.В./

Калькулятор

Непобедилова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Ижевск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демичева Н. И./

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

Меню на 24.04.2025 года (День)

Обед (День 4,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У						В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97				
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44				
Итого по подменю:			8,24	27,00	23,46	82,38	648,58	0,49	0,29	33,49	48,80	77,56	347,13	94,33	5,40				

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедилова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Ижевска
Директор

Руководитель
ИП Непобедилова Н.Л.

Директор
Денисова Н. И.

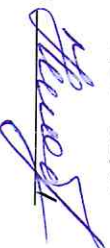
Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Ижевска
Меню на 25.04.2025 года (День)
Питание 7-11 лет 2 см

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	Мg	Fe

Обед (День 5,)

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01		112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70		214,25		0,01		27,20	8,99	3,54	0,44	0,07
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50		124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04		60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76		71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 105,40 7,80 22,94 19,84 78,01 582,40 0,21 0,18 20,97 50,90 87,56 290,18 74,46 2,00

Зав. производ.  /Непобедилова И.В./ Калькулятор 

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Грязноводска
Директор
Демкина Н. И./

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

Меню на 21.04.2025 года (День)

Обед (День 1,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Б1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe					
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80				
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23				
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15				
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55					
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01		8,00	26,00	5,60	0,44					

Итого по подменю: 118,18 10,25 22,73 18,41 102,53 666,60 0,76 0,21 30,53 62,20 184,92 359,82 117,81 8,17

Заг. производ. /Непобедимова И.В./ Калыкулятор

ИП Непобедимова Н.Л.

Директор
Дёмина Н. И.

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

a, l

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(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:		118,18	9,34	20,87	27,06	93,48	700,91	0,24	0,19	24,69	42,20	95,96	234,57	55,63	4,16

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Тарнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - Питание

Меню на 23.04.2025 года (День)

Обед (День 3,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал		Витаминизация, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У			В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08			
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21			
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05			
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			

Итого по подменю:

118,18

7,05

38,09

16,06

70,55

499,08

0,37

0,31

42,75

66,91

116,89

343,52

96,46

3,28

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Демкина Н. И./

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Соединено"
МАОУ СОШ №3 г. Краснозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Дёмина Н. И./

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

Меню на 24.04.2025 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	Mg	Fe

Обед (День 4,)

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97				
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61	397,80	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25				
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44				

Итого по подменю: 118,18 14,28 35,00 30,82 142,80 988,48 0,63 0,34 33,49 56,80 89,35 406,53 102,57 5,72

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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова И.П.

"Согласовано"
МАОУ "СОЦ №3" г.Калыгулятор
Директор
Демкина Н. И./

Руководитель
Непобедимова Н.П./

Структурное подразделение МАОУ "СОЦ №3" Питание
Меню на 25.04.2025 года (День)

Обед (День 5,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe				
Обед (День 5,)																			
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74				
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01		27,20	8,99	3,54	0,44	0,07				
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
Итого по подменю:			118,18	7,80	22,94	19,84	78,01	582,40	0,21	0,18	20,97	50,90	87,56	290,18	74,46	2,00			

Зав. производ. /Непобедимова И.В./ Калыгулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СШ №30" г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демкина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание * детей участников СВО

Меню на 21.04.2025 года (День)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг
				Б	Ж		В1	В2	

Обед (День 1,)

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11		104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58		276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44		68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72		121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
1	ХЛЕБ(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:

118,18 10,25 22,73 18,41 102,53 666,60 0,76 0,21 30,53 62,20 184,92 359,82 117,81 8,17

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"
ИП Непобедилова Н.Л.

Руководитель
Непобедилова Н.Л./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 22.04.2025 года (День)

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г.п.п. Новоизводска
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	Мg	Fe

Обед (День 2,)

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(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: 118,18 9,34 20,87 27,06 93,48 700,91 0,24 0,19 24,69 42,20 95,96 234,57 55,63 4,16

Зав. производ. Иванов /Непобедилова И.В./ Калькулятор Иванов

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Составлено"

МАОУ "СЗХИ" №3 "Орехово-Заводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Дейкина Н.И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 23.04.2025 года (День)

Обед (День 3,)

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	Mg	Fe		
Обед (День 3,)																	
42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08		
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21		
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		

Итого по подменю: 118,18 7,05 18,09 16,06 70,55 499,08 0,37 0,31 42,75 66,91 116,89 343,52 96,46 3,28

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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Создано"
МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №3 г. Орнозаводска"

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демичева Н.И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 24.04.2025 года (День)

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	Mg	Fe

Обед (День 4,)

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60		142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87		292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04		60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
319	СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61		397,80	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68		95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 118,18 14,28 35,00 30,82 142,80 988,48 0,63 0,34 33,49 56,80 89,35 406,53 102,57 5,72

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 25.04.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №1" г. Горнозаводска

Директор

Давыдова Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей-участников СВО

Обед (День 5,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe	
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74	
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01		27,20	8,99	3,54	0,44	0,07	
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	

Итого по подменю: 118,18 7,80 22,94 19,84 78,01 582,40 0,21 0,18 20,97 50,90 87,56 290,18 74,46 2,00

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

Директор

Дейкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Краснозаводска

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

Меню на 21.04.2025 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

Обед (День 1,)

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю:

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

Второй завтрак (День 1,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

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

Зае. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

"Создано"
Общественное учреждение
"Солнечный свет"
г. Новоуральск
И.И. Демкина

Директор
Демкина Н.И./

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

Меню на 22.04.2025 года (День 2)

Обед (День 2,)

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	Мg	Fe		
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27		
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61		
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44		

Итого по подменю:

8,14 18,99 24,94 81,48 626,30 0,21 0,18 24,69 33,00 92,18 219,09 52,91 3,88

Второй завтрак (День 2,)

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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Демкина Н.И./

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

Меню на 23.04.2025 года (День)

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	Мg	Fe	

Обед (День 3,)

42	РАССОЛЫНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08					
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21					
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72					
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05					
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22					

Итого по подменю:

7,05 18,09 16,06 70,55 499,08 0,37 0,31 42,75 66,91 116,89 343,52 96,46 3,28

Второй завтрак (День 3,)

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

Итого по подменю:

147,83 5,08 5,17 3,89 50,84 259,06 0,08 0,03 4,00 9,86 45,64 7,90 0,67

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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Новоуральска
Директор

Руководитель
Непобедимова Н.Л.

Директор
Демкина Н.И.

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

Меню на 24.04.2025 года (День)

Обед (День 4,)

N рецеп.	Наименование блюд	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминиз, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe			
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97			
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05			
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20			
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44			

Итого по подменю:

8,10 25,06 23,44 80,99 635,08 0,49 0,30 43,49 48,80 86,66 326,33 95,83 6,67

Второй завтрак (День 4,)

319	СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,58	5,17	3,89	35,80	198,90	0,08	0,03		4,00	9,35	45,60	7,87	0,62			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05			
Итого по подменю:			147,83	5,08	5,17	3,89	50,84	259,06	0,08	0,03	4,00	9,86	45,64	7,90	0,67			

Заг. производ.  /Непобедимова И.В./ Калкулятор 

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Меню на 25.04.2025 года (День)

Директор /Демкина Н. И./

"Создано"
МАОУ "СОШ №3" СВЗ
И.О.И.П. заводска

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

Обед (День 5,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe			
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74			
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01		27,20	8,99	3,54	0,44	0,07			
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05			
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33			

Итого по подменю:

7,80 22,94 19,84 78,01 582,40 0,21 0,18 20,97 50,90 87,56 290,18 74,46 2,00

Второй завтрак (День 5,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05			

Итого по подменю:

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

Зае. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Демкина Н. И./