

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

/Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

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

Меню на 19.05.2025 года (День 1)

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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Директор

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №8" Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

Меню на 20.05.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №8" Лытовское 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	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				
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.

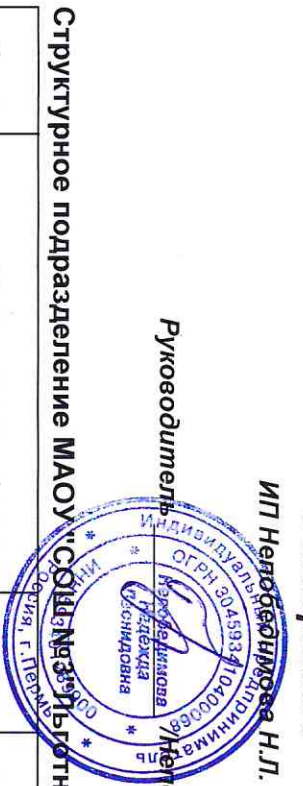
Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

Меню на 21.05.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №25" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №25" Рытонтное питание 7-11 лет 1 см

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	Mg	Fe

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. ИП Непобедимова Н.Л. /Непобедимова И.В./ Калькулятор ИП Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 22.05.2025 года (День)

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

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./



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

Инициалы *Инициалы*

ИП Непосредственно Н.Л.

Итеновбаева Н.Т./

Дупекмәр

МАОУ "СОЛ" №3" и Торнозаводска

"Составлено"

Дёмина Н. И./

РЕЖИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

Наименование блюда

Пищевые вещества, г		
Б	Ж	У

В2	С
----	---

Минеральные вещества, мг	P	Mg	Fe
--------------------------	---	----	----

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

Итого по подмену:	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. Ильин /Непобедимова И.В./ Калькулятор Ильин

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор



Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" 088 7 11 лет 1 смена завтрак

Меню на 19.05.2025 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		

Завтрак (День 1,)

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

Итого по подменю:

8,88 21,96 11,85 88,88 549,96 0,71 0,15 4,00 47,20 116,47 304,11 93,00 6,15

Второй завтрак (День 1,)

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

Итого по подменю:

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

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

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

Меню на 20.05.2025 года (День)

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

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./



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

Завтрак (День 2,)

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

Итого по подменю:

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 Н.П./

Калькулятор

Демкина Н. И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

Меню на 21.05.2025 года (День)

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

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

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:

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

Второй завтрак (День 3,)

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

Итого по подменю:

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

Зав. производ.

ИП

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

ИП

"Утверждаю"

И.В. Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова Н.Л./

Меню на 22.05.2025 года (День)

Директор

Демкина Н. И./

"Составлено"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

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:

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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

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

Меню на 23.05.2025 года (День)

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	Мg	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:

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.П.

Руководитель
Непобедимова И.П.

Директор
Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

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

Меню на 19.05.2025 года (День)

Обед (День 1,)

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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л./

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

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

Меню на 20.05.2025 года (День)

Обед (День 2,)

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Торнозаводска

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - Питание

Меню на 21.05.2025 года (День)



Обед (День 3,)

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

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Лытовское

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 22.05.2025 года (День)

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

105,40

8,24

27,00

23,46

82,38

648,58

0,49

0,29

33,49

48,80

77,56

347,13

94,33

5,40

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Меню на 23.05.2025 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:		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.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 19.05.2025 года (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

Обед (День 1,)

63	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11			104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (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

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель

Непобедимова И.Л./



Меню на 20.05.2025 года (День 2)

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

М.П. Солн. №3



Структурное подразделение МАОУ "Солн. №3" Любительское питание 12-18 лет

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. *Непобедимова И.Л.* /Непобедимова И.Л./ Калькулятор *Непобедимова И.Л.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Меню на 21.05.2025 года (День 3)

"Согласовано"

МАОУ СОШ №32 Горнозаводска

Директор /Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №32" - льготное питание 12-18 лет

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: 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 И.Л.

Руководитель

Непобедимова И.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Директор

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 22.05.2025 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 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

Зае. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №23 Горнозаводска

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №23" Питание

Меню на 23.05.2025 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	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

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Создано"

МАОУ СОШ №3 г. Прохоровска

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л./

Директор Дёмина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 19.05.2025 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	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(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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель /Непобедимова И.Л./



"Согласовано"

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./



Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 20.05.2025 года (День)

Обед (День 2,)

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

Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедилова Н.Л.



Руководитель Непобедилова Н.Л./

"Создано"
МАОУ СОШ №3 "Горнозаводска"



Директор Дёмина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 21.05.2025 года (День)

Обед (День 3,)

N рец.	Наименование блюд	XE	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: 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. /Непобедилова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

Меню на 22.05.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

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			
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

Зае. производ. Неповедимова И.В. /Неповедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №2" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./



Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 23.05.2025 года (День)

Обед (День 5,)

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

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

Непобедимова И.В.

"Утверждено"

ИП Непобедимова И.И.

Руководитель



Непобедимова И.И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор
Демича Н. И./

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

Меню на 19.05.2025 года (День)

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

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

Зав. производ.

Непобедимова И.И./

Калькулятор

Непобедимова И.И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

Меню на 20.05.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Кирово-Ваводска

Директор

Демкина Н. И./

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

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:

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

Зав. 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" ОБС. 12-18 лет

Меню на 21.05.2025 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	Мg	Fe		

Обед (День 3,)

42	РАССОЛЫННИК	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	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:

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

Зав. производ.  /Непобедимова И.В./

Калькулятор



"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.П.

Руководитель

Непобедимова И.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №30" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №30" 083 12-18 лет

Меню на 22.05.2025 года (День 4)

Обед (День 4,)

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	Mg	Fe
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97		
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16										
	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	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:

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

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Директор

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3 г.Корнозаводска

Демкина Н. И./

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

Меню на 23.05.2025 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:

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:

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

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