

"Утверждено"
И.В. Непобедилова Н.Л.



Руководитель /Непобедилова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор /Демкина Н. И./

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

День 08.08.2015

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

Второй завтрак (День 1.)															
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Второй завтрак (День 1,)

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: 5,09 4,42 9,12 50,92 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

Обед (День 1,)

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		
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		
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		
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		

Итого по подменю: 147,83 9,25 22,49 18,36 92,55 625,31 0,74 0,21 25,91 62,20 162,21 350,01 116,99 7,20

Зав. производ. /Непобедилова И.В./ Калкулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

День

08.08.2015

Демина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ-№3" г. Горнозаводска

Директор



Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Обед (День 1,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						кал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В1	В2	С		А,мкг	Са	Р	Мg	Fe							
Обед (День 1,)																						
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							
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							
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							
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							
Итого по подменю:			118,18	9,25	22,49	18,36	92,55				50,51	3,33	3,33	3,33	3,33							

Итого по подменю: 118,18

9,25 22,49 18,36 92,55 625,31 0,74 0,21 25,91 62,20 162,21 350,01 116,99 7,20

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"
И.И.Непобедимова Н.Л.

Руководитель
И.И.Непобедимова Н.Л./

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

Директор
И.И.Непобедимова Н.Л./

День

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

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
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
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	
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	
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
Итого по подменю:			118,18	9,25	22,49	18,36	92,55	625,31	0,74	0,21	25,91	62,20	162,21	350,01	116,99

Зав. производ. И.И.Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"
И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.В. Горнозаводска

Дёмина Н. И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" СВЗ 7-11 лет 2 смена обед

День

Второй завтрак (День 1,)

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: 5,09 4,42 9,12 50,92 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

Обед (День 1,)

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				
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				
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28				
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				
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				

Итого по подменю: 125,69 8,41 20,88 16,65 84,16 570,03 0,67 0,21 25,91 56,60 124,96 236,42 88,99 6,25

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

"Утверждено"
И.П.Непобедимова Н.Л.

Руководитель * /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор
/Демкина Н. И./



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

День 08.09.2019

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

Обед																
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обед

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				
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				
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28				
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				
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				

Итого по подменю:

105,40

8,41 20,88 16,65 84,16 570,03 0,67 0,21 25,91 56,60 124,96 236,42 88,99 6,25

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./



Руководитель _____ Непобедимова Н.Л./

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

День 08.09.2025



Директор _____ Демичева Н.И./

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

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(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:

8,64 23,33 13,02 86,50 556,47 0,80 0,17 4,00 52,20 122,72 339,50 105,86 6,89

Второй завтрак (День 1,)

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

125,69 5,09 4,42 9,12 50,92 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"
И.П.Непобедимова Н.Л.



Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" в Горнозаводска



Директор _____ /Дёмина Н. И./

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

День

08.09.18

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(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 8,64 23,33 13,02 86,50 556,47 0,80 0,17 4,00 52,20 122,72 339,50 105,86 6,89

Заг. производ.

Непобедимова И.В.

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"
И.П. Непобединова Н.Л.

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

Руководитель И.П. Непобединова Н.Л.

Директор

/Демкина Н. И./

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

День

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:

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

Обед (День 2,)

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		
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		
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		
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05		

Итого по подменю:

147,83 9,10 20,53 27,14 91,05 690,58 0,26 0,18 23,31 42,20 75,16 228,13 49,51 3,63

Заг. производ.

И.П. Непобединова И.В.

/Непобединова И.В./

Калькулятор

И.П. Непобединова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

День

09.08.2015

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3" г. Горнозаводска

Демкина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

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	Мг	Fe	
Обед (День 2,)																
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	
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	
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	
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05	
Итого по подменю:			118,18	9,10	20,53	27,14	91,05	690,58	0,26	0,18	23,31	42,20	75,16	228,13	49,51	3,63

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калкулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"
И.И. Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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



Директор /Демкина Н. И./

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

День 09.09.2025

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	
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	
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	
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	
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05	

Итого по подменю: 118,18 9,10 20,53 27,14 91,05 690,58 0,26 0,18 23,31 42,20 75,16 228,13 49,51 3,63

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

"Утверждаю"
И.П. Непобедилова Н.Л.



Руководитель /Непобедилова Н.Л./

"Согласовано"

И.П. Горнозаводска



/Дёмина Н. И./

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

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		

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:

Обед (День 2,)

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		
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		
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		
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05		

Итого по подменю:

Зав. производ. /Непобедилова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"
И.В. Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "Свист №3" г. Горнозаводска



/Демина Н. И./

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

День

09.09.16

Обед

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																					
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						
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						
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						
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05						

Итого по подменю: 105,40 7,90 18,65 25,02 79,05 615,97 0,23 0,17 23,31 33,00 71,38 212,65 46,79 3,35

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



Руководитель И.И. Непобедимова Н.Л.

День 09.08.2017

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	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		
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: 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

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

"Утверждаю"
И.П.Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
И.П.Непобедимова Н.Л.
Горнозаводска

Директор
Дёмина Н. И./

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

День 09.09.2019 г.

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

"Утверждаю"
ИП/Непобедимова И.Л.

Руководитель

Непобедимова И.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

/Дёмина Н. И./

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

День

10.08.2025

Директор

Второй завтрак (День 3,)

381	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	2,28	0,17	4,13	22,79	128,95		0,01	0,18	20,00	6,10	4,65	2,45	0,47
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

3,78 0,17 4,13 37,83 189,11 0,01 0,18 20,00 6,61 4,69 2,48 0,52

Обед (День 3,)

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					
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(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:

147,83 9,22 24,35 14,25 92,26 594,59 0,54 0,32 37,09 71,91 125,48 395,92 112,37 4,61

Зав. производ.

Непобедимова И.Л./

Калькулятор

Непобедимова И.Л./



Руководитель

Непобедимова Н.Л./



МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор
Дёмина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

День

10.09.2018

Обед (День 3,)

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	
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	
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(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: 118,18 9,22 24,35 14,25 92,26 594,59 0,54 0,32 37,09 71,91 125,48 395,92 112,37 4,61

Зае. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

И.П. Неподеймова Н.Л.

Руководитель /Неподеймова Н.Л./

День

10.05.2017

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./

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

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	
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	
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(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: 118,18 9,22 24,35 14,25 92,26 594,59 0,54 0,32 37,09 71,91 125,48 395,92 112,37 4,61

Зав. производ. /Неподеймова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"
И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель * И.И. Непобедимова Н.Л. /Непобедимова Н.Л./

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

Директор * И.И. Непобедимова Н.Л. /Демкина Н. И./

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

День

Второй завтрак (День 3,)

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	Мg	Fe
381	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	2,28	0,17	4,13	22,79	128,95		0,01	0,18	20,00	6,10	4,65	2,45	0,47
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подмению: 3,78 0,17 4,13 37,83 189,11 0,01 0,18 20,00 6,61 4,69 2,48 0,52
Обед (День 3,)

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
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
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 подмению:			125,69	8,84	24,07	13,22	88,52	569,28	0,51	0,31	32,12	67,48	126,13	386,98	107,36
															4,34

Зае. производ. И.И. Непобедимова И.В. /Непобедимова И.В./ Калкулятор



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

День 10.06.2025



/Дёмина Н. И./

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

Обед

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
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
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:		105,40	8,84	24,07	13,22	88,52	569,28	0,51	0,31	32,12	67,48	126,13	386,98	107,36	4,34

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



Руководитель * И.И. Непобедимова Н.Л.

День

10.08.15



Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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	Mg	Fe

Завтрак (День 3,)

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				
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 подъёму:

7,27 18,24 11,21 72,79 464,93 0,33 0,24 31,30 59,82 63,01 279,76 76,61 2,76

Второй завтрак (День 3,)

381	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	2,28	0,17	4,13	22,79	128,95	0,01	0,18	20,00	6,10	4,65	2,45	0,47					
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16				0,51	0,04	0,03	0,05					

Итого по подъёму:

125,69 3,78 0,17 4,13 37,83 189,11 0,01 0,18 20,00 6,61 4,69 2,48 0,52

Зав. производ.

И.И. Непобедимова И.В./

Калькулятор

И.И. Непобедимова И.В./

"Утверждаю"
И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

День

10.09.15

"Согласовано"

И.П. Сош №3" г. Горнозаводска

/Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Лыготное 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 3,)

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				
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 7,27 18,24 11,21 72,79 464,93 0,33 0,24 31,30 59,82 63,01 279,76 76,61 2,76

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

День 11.09.2015

Директор

Демина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Второй завтрак (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		
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		

Обед (День 4,)

Итого по подменю:																	
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		
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		
192	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70/40	0,37	2,34	10,56	3,69	119,17	0,01	0,04	1,18	3,12	28,52	23,06	4,60	0,12		
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		
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03		
Итого по подменю:			147,83	8,70	12,38	24,65	87,00	619,47	0,13	0,14	19,30	45,32	98,84	143,75	42,41	2,20	

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



/Демкина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

День

11.08.19

Обед (День 4,)

№ 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
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
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
192	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70/40	0,37	2,34	10,56	3,69	119,17	0,01	0,04	1,18	3,12	28,52	23,06	4,60	0,12
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
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03

Итого по подменю: 118,18 8,70 12,38 24,65 87,00 619,47 0,13 0,14 19,30 45,32 98,84 143,75 42,41 2,20

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

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

/Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

День

11.08.2015

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

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	Mg	Fe		
Обед (День 4,)																	
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		
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		
192	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70/40	0,37	2,34	10,56	3,69	119,17	0,01	0,04	1,18	3,12	28,52	23,06	4,60	0,12		
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		
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03		

Итого по подменю: 118,18 8,70 12,38 24,65 87,00 619,47 0,13 0,14 19,30 45,32 98,84 143,75 42,41 2,20

Зае. производ. И.П. Непобедимова И.В./ Калыкулятор

И.П. Непобедимова И.В.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

День 14.08.2015

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

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Директор Дёмина Н.И.

Второй завтрак (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		
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		

Обед (День 4,)

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																	
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		
192	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70/40	0,37	2,34	10,56	3,69	119,17	0,01	0,04	1,18	3,12	28,52	23,06	4,60	0,12		
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		
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03		

Итого по подменю: 125,69 7,58 11,02 22,29 75,76 547,80 0,13 0,14 19,30 36,12 98,29 143,06 42,41 2,20

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

День 11.09.15

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Обед

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																							
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								
192	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70/40	0,37	2,34	10,56	3,69	119,17	0,01	0,04	1,18	3,12	28,52	23,06	4,60	0,12								
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								
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03								

Итого по подменю: 105,40 7,58 11,02 22,29 75,76 547,80 0,13 0,14 19,30 36,12 98,29 143,06 42,41 2,20

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



Руководитель Непобедимова Н.Л.

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

День



/Дёмина Н. И./

Завтрак (День 4,)

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
192	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70/40	0,37	2,34	10,56	3,69	119,17	0,01	0,04	1,18	3,12	28,52	23,06	4,60	0,12
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03
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:			7,02	9,86	17,89	70,17	483,58								

Итого по подменю:

Второй завтрак (День 4,)

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"
И.И. Неподеймова Н.Л.

Руководитель

Неподеймова Н.Л./

День

11.08.2018

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Лыготное 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		

Завтрак (День 4,)

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		
192	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70/40	0,37	2,34	10,56	3,69	119,17	0,01	0,04	1,18	3,12	28,52	23,06	4,60	0,12		
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03		
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

7,02

9,86

17,89

70,17

481,18

0,05

0,06

1,18

30,32

55,41

71,08

10,64

0,66

Зав. производ.

Неподеймова И.В./

Калькулятор

Неподеймова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедилова Н.Л.

Руководитель

Непобедилова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

/Дёмина Н. И./

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

День

19.09.2025



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		

Второй завтрак (День 5,)

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 подъёму:

Обед (День 5,)

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		
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)	262,5	2,53	23,73	26,93	25,31	438,56	0,28	0,28	32,99	43,20	40,73	272,54	64,65	3,01		
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подъёму:

147,83 6,42 28,34 33,87 64,22 675,06 0,38 0,35 63,02 58,20 96,00 343,78 90,22 4,19

Зав. производ.

Непобедилова И.В.

Калькулятор

Непобедилова И.В.

"Утверждаю"
И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель* /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска



/Дёмина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

День

19.06.2023

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		
Обед (День 5,)																	
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		
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)	262,5	2,53	23,73	26,93	25,31	438,56	0,28	0,28	32,99	43,20	40,73	272,54	64,65	3,01		
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: 118,18 6,42 28,34 33,87 64,22 675,06 0,38 0,35 63,02 58,20 96,00 343,78 90,22 4,19

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

[Signature]

"Утверждаю"
И.И.Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демкина Н. И./

День

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

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

Обед (День 5,)

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		
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)	262,5	2,53	23,73	26,93	25,31	438,56	0,28	0,28	32,99	43,20	40,73	272,54	64,65	3,01		
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: 118,18 6,42 28,34 33,87 64,22 675,06 0,38 0,35 63,02 58,20 96,00 343,78 90,22 4,19

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор



Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

День

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



"Согласовано" _____ /Дёмина Н. И./

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

Обед (День 5,)

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		
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		
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 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(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: 125,69 8,17 23,32 25,35 81,65 647,93 0,33 0,28 52,52 43,80 117,01 303,94 83,64 5,62

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

"Утверждаю"
И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор
Демкина Н. И./

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

День

18.09.2018

Обед

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																
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	
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	
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 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(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 8,17 23,32 25,35 81,65 647,93 0,33 0,28 52,52 43,80 117,01 303,94 83,64 5,62

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

Непобедимова И.В.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

День 12.08.2019

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



МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н. И.

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		

Завтрак (День 5,)

214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)	262,5	2,53	23,73	26,93	25,31	438,56	0,28	0,28	32,99	43,20	40,73	272,54	64,65	3,01		
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		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подъёму: 6,00 27,17 27,25 60,03 594,08 0,32 0,29 32,99 43,20 49,24 298,58 70,28 3,50

Второй завтрак (День 5,)

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 подъёму: 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.

"Утверждено"
И.П.Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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



/Демина Н. И./

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

День

10.05.2017

Завтрак (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	
Завтрак (День 5,)																
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)	262,5	2,53	23,73	26,93	25,31	438,56	0,28	0,28	32,99	43,20	40,73	272,54	64,65	3,01	
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	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	

Итого по подменю: 105,40 6,00 27,17 27,25 60,03 594,08 0,32 0,29 32,99 43,20 49,24 298,58 70,28 3,50

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

/Непобедимова И.В./