

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

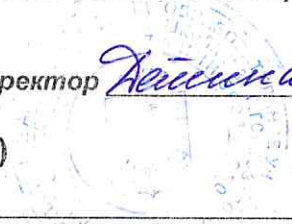
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дёмина Н.И.

Меню на 03.10.2023 года (День)

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



№ 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
Второй завтрак															
313	БУЛКА ДОРОЖНАЯ (120)	120	7,18	8,84	18,23	71,77	486,54	0,15	0,07		83,20	23,10	81,81	13,70	1,12
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		41,77	8,68	8,84	18,23	86,81	546,70	0,15	0,07		83,20	23,61	81,85	13,73	1,17

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
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	4,69	10,37	9,35	46,89	313,16	0,35	0,17		32,20	18,33	246,78	164,00	5,51
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,93	9,56	17,10	9,27	229,20	0,05	0,08	2,78	16,00	19,99	102,92	14,61	1,52
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:		106,06	12,03	30,49	31,69	120,32	888,34	0,70	0,35	14,28	68,20	85,83	496,34	225,14	9,71

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н.И./

Меню на 03.10.2023 года (День)

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

№ 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															
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
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	4,69	10,37	9,35	46,89	313,16	0,35	0,17		32,20	18,33	246,78	164,00	5,51
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,93	9,56	17,10	9,27	229,20	0,05	0,08	2,78	16,00	19,99	102,92	14,61	1,52
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: 102,89 12,03 30,49 31,69 120,32 888,34 0,70 0,35 14,28 68,20 85,83 496,34 225,14 9,71

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель  /Непобедимова Н.Л./

Директор  /Дёмина Н.И./

Меню на 03.10.2023 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск ОБЗ 7-11 лет 2 смена обед

№ 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															
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
196	ГРЕЧА(100)	100	2,63	5,82	5,23	26,30	175,56	0,20	0,10		18,00	17,64	139,93	92,44	3,15
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,93	9,56	17,10	9,27	229,20	0,05	0,08	2,78	16,00	19,99	102,92	14,61	1,52
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: 96,92 9,97 25,94 27,57 99,73 750,74 0,55 0,28 14,28 54,00 85,14 389,49 153,58 7,35

Полдник

315	БУЛКА РОССИЙСКАЯ (120)	120	7,32	8,88	10,13	73,19	419,48	0,14	0,09		60,00	23,24	87,09	13,33	1,22
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 28,77 8,82 8,88 10,13 88,23 479,64 0,14 0,09 60,00 23,75 87,13 13,36 1,27

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор Неминова Дёмина Н.И./



Меню на 03.10.2023 года (День)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
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
196	ГРЕЧА(100)	100	2,63	5,82	5,23	26,30	175,56	0,20	0,10		18,00	17,64	139,93	92,44	3,15
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,93	9,56	17,10	9,27	229,20	0,05	0,08	2,78	16,00	19,99	102,92	14,61	1,52
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: 91,76 9,97 25,94 27,57 99,73 750,74 0,55 0,28 14,28 54,00 85,14 389,49 153,58 7,35

Зав. производ.

Непобедимова Непобедимова И.В./

Калькулятор

Неминова

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

/Дёмина Н.И./



Меню на 03.10.2023 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск 7-11 лет 1 смена завтрак

№ 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 2,)

219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	4,69	10,37	9,35	46,69	313,16	0,35	0,17		32,20	18,33	246,78	164,00	5,51
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,93	9,56	17,10	9,27	229,20	0,05	0,08	2,78	16,00	19,99	102,92	14,61	1,52
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,53	0,06	0,01	15,25	61,32			2,80		3,31	1,58	0,87	0,09
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: 88,38 8,63 22,57 26,70 86,17 675,20 0,43 0,26 5,58 48,20 47,63 370,78 183,68 7,45

Второй завтрак (День 2,)

313	БУЛКА ДОРОЖНАЯ (120)	120	7,18	8,84	18,23	71,77	486,54	0,15	0,07		83,20	23,10	81,81	13,70	1,12
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 37,31 8,68 8,84 18,23 86,81 546,70 0,15 0,07 83,20 23,61 81,85 13,73 1,17

Зав. производ.

Непобедимова И.В. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор



Демина Н.И./

Меню на 03.10.2023 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск: Пыльное питание 7-11 лет 1 см

№ 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

219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	4,69	10,37	9,35	46,89	313,16	0,35	0,17		32,20	18,33	246,78	164,00	5,51
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,93	9,56	17,10	9,27	229,20	0,05	0,08	2,78	16,00	19,99	102,92	14,61	1,52
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,53	0,06	0,01	15,25	61,32			2,80		3,31	1,58	0,87	0,09
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: 91,76 8,63 22,57 26,70 86,17 675,20 0,43 0,26 5,58 48,20 47,63 370,78 183,68 7,45

Зав. производ.

Непобедимова

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова