

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Дёмина Дёмина Н.И./

Меню на 04.10.2023 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															
319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,58	5,17	3,39	35,80	198,90	0,08	0,03		4,00	9,35	45,60	7,87	0,62
293	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60								
Итого по подменю:		44,83	5,60	6,17	4,09	56,00	285,50	0,08	0,03		4,00	9,35	45,60	7,87	0,62
Обед															
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
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
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
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(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:		103,00	10,90	22,36	24,67	109,07	747,72	0,27	0,24	19,56	99,30	89,30	276,17	72,04	2,67

Зав. производ.

Непобедимова /Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор Демина Н.И./



Меню на 04.10.2023 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Готовое 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	Mg	Fe
Обед															
42	РАССОЛЬНИК	250/10	1,76	2,58	6,09	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,05
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
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
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(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 10,90 22,36 24,67 109,07 747,72 0,27 0,24 19,56 99,30 89,30 276,17 72,04 2,67

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель

Непобедимова
Непобедимова
Лесникова

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

Лесникова А.И./

Меню на 04.10.2023 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" 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															
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	1,06
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
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
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:		91,88	8,57	18,70	21,85	85,68	614,24	0,22	0,22	18,75	68,30	89,35	254,83	67,14	2,33

Полдник

	БУЛКА С МАКОМ(80)	80	0,44	0,65	0,42	4,39	23,98								
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		33,81	1,94	0,65	0,42	19,43	84,14					0,51	0,04	0,03	0,05

Зав. производ.

Непобедимова
Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова
Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Дёмина Н.И./

Меню на 04.10.2023 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Любительское питание 7-11 лет 2 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
Обед															
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	1,06
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
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
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: 91,76 8,57 18,70 21,85 85,68 614,24 0,22 0,22 18,75 88,30 89,35 254,83 67,14 2,33

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

/Дёмина Н.И./

Меню на 04.10.2023 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 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															
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
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
139	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
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: 91,86 8,31 23,78 19,80 83,15 605,97 0,18 0,33 1,59 173,30 82,94 269,93 48,35 2,58

Второй завтрак

	БУЛКА С МАКОМ(80)	80	0,44	0,65	0,42	4,39	23,98								
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 33,83 1,94 0,65 0,42 19,43 84,14 0,51 0,04 0,03 0,05

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

Дёмина Н.И./

Меню на 04.10.2023 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - 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															
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
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
139	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
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	8,31	23,78	19,80	83,15	605,97	0,18	0,33	1,59	173,30	82,94	269,93	48,35	2,58

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./