

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель  /Непобедимова Н.Л./

Директор  Демина Н.И./

Меню на 13.10.2023 года (День)

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Обед (День 10,)

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	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				
201	РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,04	4,90	8,33	40,43	256,27	0,01	0,01	20,11	8,00	1,93	2,42	0,02	0,02				
178	ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13				
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48	0,03	0,03				
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 10,65 19,18 23,49 106,51 714,16 0,22 0,18 37,27 55,20 86,95 212,94 50,99 2,92

Зае. производ.  /Непобедимова И.В./ Калыркулямтор

"Утверждаю"

И.И. Непобедимова Н.Л.

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

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

Директор Д.А. Селезнева Демкина Н.И./



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

Меню на 13.10.2023 года (День)

Второй 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						
	ФРУКТ ЯБЛОКО (150)	0,150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30						
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: 48,15 6,55 5,77 4,49 65,54 325,66 0,13 0,06 15,00 4,00 33,86 62,14 21,40 3,97

Обед

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
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	
178	ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11		8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40						9,90	18,48		0,03
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: 99,68 10,65 19,18 23,49 106,51 714,16 0,22 0,18 37,27 55,20 86,95 212,94 50,99 2,92

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

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор Демидова Н.И.



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

Меню на 13.10.2023 года (День)

Обед (День 10,)

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	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						
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						
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13						
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03						
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 10,65 19,18 23,49 106,51 714,16 0,22 0,18 37,27 55,20 86,95 212,94 50,99 2,92

Зае. производ. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Демидова Н.И.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова И.Л.

Директор Дейкина Н.И.

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

Меню на 13.10.2023 года (День)



№ 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	Мг	Fe				

Обед (День 10,)

42	РАССОЛЫШНИК	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
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
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03
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: **92,06** 8,51 15,78 21,93 85,02 600,62 0,18 0,17 37,27 50,20 88,01 194,56 47,23 2,64

Полдник (День 10,)

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
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

Итого по подменю: **33,63** 8,85 8,94 10,14 88,44 480,80 0,14 0,09 2,80 60,00 26,55 88,67 14,20 1,31

Зав. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утеерждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./



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

Меню на 13.10.2023 года (День)

Обед (День 10,)

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	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					
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					
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13					
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03					
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 8,51 15,78 21,93 85,02 600,62 0,18 0,17 37,27 50,20 88,01 194,56 47,23 2,64

Зае. производ. *Непобедимова Н.Л.*

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

"Утверждаю"

И.В. Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель И.В. Непобедимова Н.Л.

Директор Я.И. Демичина Н.И.



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

Меню на 13.10.2023 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	Мг	Fe				

Завтрак (День 10,)

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
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13	
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	
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	

Итого по подменю: 90,24 8,47 20,92 19,89 84,64 601,27 0,14 0,28 22,91 135,20 75,01 192,76 29,31 2,95

Второй завтрак (День 10,)

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	
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	

Итого по подменю: 35,45 8,85 8,94 10,14 88,44 480,80 0,14 0,09 2,80 60,00 26,55 88,67 14,20 1,31

Зае. производ. *Непобедимова И.В.* Калькулятор *Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

Директор *Демкина Н.И.* /Демкина Н.И./

Меню на 13.10.2023 года (День)

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



N rec.	Наименование блюд	Выход	XE	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ккал	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe

Завтрак (День 10,)

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
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
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
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

Итого по подменю: 91,76 8,47 20,92 19,89 84,64 601,27 0,14 0,28 22,91 135,20 75,01 192,76 29,31 2,95

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