

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Айман Демичина Н.И.

Меню на 10.10.2023 года (День)

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО



Обед (День 7,)

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				
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				
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 (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99				
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 8,76 25,37 23,13 87,67 660,24 0,43 0,32 60,64 69,87 120,40 398,33 112,18 3,88

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
Якимина Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск
Согласовано 12.12.2023

Меню на 10.10.2023 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				

Второй завтрак

	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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 38,49 2,97 0,60 0,60 29,74 126,76 0,05 0,03 15,00 24,51 16,54 13,53 3,35

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
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 (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99
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: 109,34 8,76 25,37 23,13 87,67 660,24 0,43 0,32 60,64 69,87 120,40 398,33 112,18 3,88

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калыгулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель  /Непобедимова Н.Л./

Директор  АДёмина Н.И./

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

Меню на 10.10.2023 года (День)

Обед (День 7,)

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				
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				
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 (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99				
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	8,76	25,37	23,13	87,67	660,24	0,43	0,32	60,64	69,87	120,40	398,33	112,18	3,88				

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор *Айлина Н.И.* Айлина Н.И.

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

Меню на 10.10.2023 года (День 7)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг

Обед (День 7,)

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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(100)	100	1,44	2,16	4,50	14,44	106,89	0,11	0,09	16,87	20,34	31,16	65,04	21,68	0,80
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99
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
1	ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

95,30

7,00 23,37 20,34 70,00

556,48 0,34 0,29 47,30

57,59 129,89

372,51 99,54

3,59

Полдник (День 7,)

	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
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:

30,39

2,51 0,46 0,41 25,05

105,72 0,03 0,02 12,80

19,31

12,58

9,87 2,29

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

Директор Дeyмина И.И./

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

Меню на 10.10.2023 года (День)

N пед.	Наименование блюда	Вид	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 7,)

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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(100)	100	1,44	2,16	4,50	14,44	106,89	0,11	0,09	16,87	20,34	31,16	65,04	21,68	0,80
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99
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
1	ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

91,76 7,00 23,37 20,34 70,00 556,48 0,34 0,29 47,30 57,59 129,89 372,51 99,54 3,59

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор *Дейкина Н.И.*

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

Меню на 10.10.2023 года (День)

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	Мг	Fe				

Завтрак (День 7,)

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 (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99
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(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: 93,12 7,57 23,51 15,90 75,62 539,56 0,34 0,27 28,51 52,96 100,92 353,19 89,08 2,95

Второй завтрак (День 7,)

	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
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: 32,57 2,51 0,46 0,41 25,05 105,72 0,03 0,02 12,80 19,31 12,58 9,87 2,29

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

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

Меню на 10.10.2023 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 7,)

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 (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99
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(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 7,57 23,51 15,90 75,62 539,56 0,34 0,27 28,51 52,96 100,92 353,19 89,08 2,95

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор