

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор *Деткина* Д.И.

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 09.10.2023 года (День)



Обед (День 6,)

N пед.	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						
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						
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02						
189/08	КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58						
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						
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						
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05						

Итого по подменю:

102,89

11,92

28,74

26,39

119,19

829,09

0,47

0,23

12,31

78,20

71,71

315,59

71,42

5,34

Зае. производ.

Непобедимова

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Директор *Давыдова А.Д.* Демкина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Меню на 09.10.2023 года (День)
Льготное питание 12-18 лет



N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У			В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг

Обед (День 6,)

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
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02
189/08	КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58
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
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

102,89 11,92 28,74 26,39 119,19 829,09 0,47 0,23 12,31 78,20 71,71 315,59 71,42 5,34

Зав. производ. *Непобедимова Н.Л.*

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

Непобедимова Н.И.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дейкина Н.И.

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

Меню на 09.10.2023 года (День)

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

Обед (День 6,)

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
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
189/08	КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58
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(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: 102,06 9,60 24,83 24,96 95,96 707,70 0,41 0,22 12,31 73,20 70,49 286,77 65,74 4,88

Полдник (День 6,)

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: 23,63 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. Калыгулятор /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" льготное питание 7-11 лет 2 см

Меню на 09.10.2023 года (День)



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

Обед (День 6,)

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
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
189/08	КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58
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(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 9,60 24,83 24,96 95,96 707,70 0,41 0,22 12,31 73,20 70,49 286,77 65,74 4,88

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  Дейчицина Н.И./

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

Меню на 09.10.2023 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	Мg	Fe				

Завтрак (День 6,)

196	ГРЕЧКА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
189/08	КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58
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: 91,88 9,46 25,10 21,97 94,56 676,33 0,43 0,27 0,81 52,80 45,58 359,89 161,68 7,04

Второй завтрак (День 6,)

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: 33,81 8,82 8,88 10,13 88,23 479,64 0,14 0,09 60,00 23,75 87,13 13,36 1,27

Зае. производ.  Непобедимова И.В./ Калькулятор 

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобединова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./



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

Меню на 09.10.2023 года (День)

Завтрак (День 6,)

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69	
189/08	КОПЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58	
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									
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02							
Итого по подменю:			91,76	9,46	25,10	21,97	94,56	676,33	0,43	0,27	0,81	52,80	45,58	359,89	161,68	7,04

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