

**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Дёмина Н.И./



Меню на 20.10.2023 года (День )

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

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
<b>Обед</b>															
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	4,50	18,66	8,46	45,04	330,92	0,74	0,15		32,20	106,41	301,31	97,21	6,19
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
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: 102,89 10,53 44,27 23,21 105,31 807,20 1,02 0,36 23,89 58,39 206,08 670,30 190,30 8,73

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель *Непобедимова Надежда Леснидовна* /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор *Демина Н.И.* /Демина Н.И./



Меню на 20.10.2023 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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
<b>Второй завтрак</b>															
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
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>43,06</b>	8,71	8,90	18,24	87,02	547,86	0,15	0,07	2,80	83,20	26,41	83,39	14,57	1,21
<b>Обед</b>															
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	4,50	18,66	8,46	45,04	330,92	0,74	0,15		32,20	106,41	301,31	97,21	6,19
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>104,77</b>	10,53	44,27	23,21	105,31	807,20	1,02	0,36	23,89	58,39	206,08	670,30	190,30	8,73

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



Дёмина Н.И./

**Меню на 20.10.2023 года (День )**

**Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Подготовное 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
<b>Обед</b>															
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	4,50	18,66	8,46	45,04	330,92	0,74	0,15		32,20	106,41	301,31	97,21	6,19
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
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: 102,89 10,53 44,27 23,21 105,31 807,20 1,02 0,36 23,89 58,39 206,08 670,30 190,30 8,73**

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор



Дёмина Н.И./

Меню на 20.10.2023 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 (День 5, )**

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
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: 94,59 8,29 38,54 21,63 82,88 680,33 0,86 0,32 21,09 53,39 187,03 600,87 169,60 7,40**

**Полдник (День 5, )**

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: 31,10 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.Л. /Непобедимова И.В./ Калькулятор Непобедимова И.Л. 21

**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дёмина Н.И.

Меню на 20.10.2023 года (День )

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" **Пыльное 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	Мg	Fe
<b>Обед (День 5,)</b>															
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
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 8,29 38,54 21,63 82,88 680,33 0,86 0,32 21,09 53,39 187,03 600,87 169,60 7,40

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

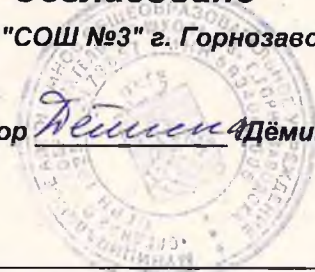


Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор



Демина Н.И./

Меню на 20.10.2023 года (День )

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

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
<b>Завтрак (День 5, )</b>															
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
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 8,67 39,26 23,37 86,71 714,21 0,82 0,28 0,56 78,39 166,43 570,87 153,10 7,01

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Мясной*