

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

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

Руководитель Непобедимова Н.Д.

Директор Халикина Дамина Н.И.

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 26.10.2023 года (День )

Обед (День 9, )

№ 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				
43	СВЕКОЛЫНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54				
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				
162	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14	1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96				
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 11,32 26,26 25,21 113,30 785,19 0,36 0,28 20,83 108,52 118,17 352,56 93,03 4,29

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

Дейкина Н.И./

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

Меню на 26.10.2023 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

**Второй завтрак**

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
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25					3,23							
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16				0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 44,10 8,82 8,88 10,13 88,23 482,87 0,14 0,09 60,00 23,75 87,13 13,36 1,27

**Обед**

43	СВЕКОЛЫНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
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	
162	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14	1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96
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: 103,73 11,32 26,26 25,21 113,30 785,19 0,36 0,28 20,83 108,52 118,17 352,56 93,03 4,29

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дейкина Н.И./

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

Меню на 26.10.2023 года (День )

Обед (День 9, )

№ 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				
43	СВЕКОЛЫНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54				
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				
162	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14	1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96				
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 11,32 26,26 25,21 113,30 785,19 0,36 0,28 20,83 108,52 118,17 352,56 93,03 4,29

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Александр Демичина Н.И.

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

Меню на 26.10.2023 года (День )

Обед (День 9, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг								
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
43	СВЕКОЛЫНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54	
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	
162	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14	1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96	
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:			94,39	8,81	22,09	22,52	88,17	643,86	0,29	0,26	20,02	97,52	115,94	320,78	86,21	3,77
Полдник (День 9, )																
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:			31,30	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.В. Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель  /Непобедимова Н.Л./

Директор  /Демина Н.И./

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

Меню на 26.10.2023 года (День )

Обед (День 9, )

N рещ.	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				
43	СВЕКОЛЫНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54					
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					
162	КОПЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14	1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96					
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 8,81 22,09 22,52 88,17 643,86 0,29 0,26 20,02 97,52 115,94 320,78 86,21 3,77

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 26.10.2023 года (День 9)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

Демкина Н.И./



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

Завтрак (День 9, )

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				
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			
162	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,55	11,35	9,25	5,53	150,82	0,09	0,14	1,90	55,32	47,32	180,66	41,61	0,96				
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			
366	СЫР (20 ГР)	20		5,26	5,32		68,92	0,01	0,08	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14				
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

7,16

24,89

21,09

71,55

575,65

0,22

0,26

4,84

124,52

275,31

369,65

66,28

2,41

Зае. производ.

Непобедимова Н.Л./

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л./