

"Утверждено"

ИПт Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Д.

Директор Демкина Н.И.

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 09.11.2023 года (День)

Обед (День 3,)

№ 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
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
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
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
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: 102,89 10,90 22,36 24,67 109,07 747,72 0,27 0,24 19,56 99,30 89,30 276,17 72,04 2,67

Зав. производ. Непобедимова И.В. / Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.

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

Меню на 09.11.2023 года (День)



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

Второй завтрак

312	БУЛКА ДОМАШНЯЯ (120)	120	7,56	9,50	16,25	75,61	486,68	0,16	0,08		78,00	24,42	89,13	14,60	1,22
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		42,18	9,06	9,50	16,25	90,65	546,84	0,16	0,08		78,00	24,93	89,17	14,63	1,27

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
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
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:		105,65	10,90	22,36	24,67	109,07	747,72	0,27	0,24	19,56	99,30	89,30	276,17	72,04	2,67

Зав. производ. Непобедимова И.В. / Калькулятор

Инициалы и подпись

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.

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

Меню на 09.11.2023 года (День)

Обед (День 3,)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	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
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
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: 102,89 10,90 22,36 24,67 109,07 747,72 0,27 0,24 19,56 99,30 89,30 276,17 72,04 2,67

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена **Обед**

Меню на 09.11.2023 года (День)



Обед (День 3,)

№ 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				
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				
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
Итого по подменю:		83,51	8,07	17,84	21,77	80,76	590,40	0,21	0,22	18,75	88,30	87,35	248,33	65,74	2,22				
Полдник (День 3,)																			
312	БУЛКА ДОМАШНЯЯ (120)	120	7,56	9,50	16,25	75,61	486,68	0,16	0,08		78,00	24,42	89,13	14,60	1,22				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
Итого по подменю:		42,18	9,06	9,50	16,25	90,65	546,84	0,16	0,08		78,00	24,93	89,17	14,63	1,27				

Зав. производ.

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

"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 2 см

Меню на 09.11.2023 года (День)

Обед (День 3,)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	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
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
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 8,57 18,70 21,85 85,68 614,24 0,22 0,22 18,75 88,30 89,35 254,83 67,14 2,33

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

Демкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель



Непобедимова Н.Д.

Директор

Дейкина Н.И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

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

Меню на 09.11.2023 года (День 3)

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 3,)

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
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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	

Итого по подменю:

102,69 8,98 24,60 21,12 89,88 647,99 0,18 0,33 1,59 178,30 75,88 268,81 47,91 2,53

Второй завтрак (День 3,)

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04	39,00	12,21	44,56	7,30	0,61	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16				0,51	0,04	0,03	0,05	

Итого по подменю:

23,00 5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

Калькулятор

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

Руководитель

Непобединова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

Дейкина Н.И./

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

Меню на 09.11.2023 года (День)

Завтрак (День 3,)

№ 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
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
162	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70/5	0,46	9,46	7,71	4,61	125,68	0,08	0,12	1,59	46,10	39,44	150,55	34,68	0,80
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 91,76 7,33 22,06 19,64 73,31 558,29 0,15 0,32 1,59 173,30 78,94 256,93 45,55 2,36

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

Непобединова И.В.