

"Утверждаю"

ИП Непоbedимова Н.Д./

Руководитель

Непоbedимова Н.Д./

Директор

Дейкина Н.И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

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

Меню на 13.11.2023 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**

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	0,05

Итого по подменю: 31,30 8,82 8,88 10,13 88,23 479,64 0,14 0,09

**Обед**

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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	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
247	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (20 ГР)	20	0,34	0,16	0,02	3,40	14,42								

Итого по подменю: 116,53 12,26 28,90 26,41 122,59 843,51 0,47 0,23 12,31 78,20 71,71 315,59 71,42 5,34

Заг. производ. Меню / Непоbedимова И.В./ Калькулятор

*Меню* / *Непоbedимова И.В.* / *Калькулятор*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 13.11.2023 года (День )

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" с. Горнозаводск

Директор

Дейкина Н.И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

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

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л./

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова И.И.

Директор

Демичева Н.И.

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

Меню на 13.11.2023 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

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

Заг. производ.

Непобедимова И.И.

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

Руководитель  
ИП Непобединова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор  
Дейкина Н.И.



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

Меню на 13.11.2023 года (День )

Обед (День 6, )

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, 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	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:		91,59	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
<b>Полдник (День 6, )</b>															
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:		34,10	8,82	8,88	10,13	88,23	479,64	0,14	0,09		60,00	23,75	87,13	13,36	1,27

Заг. производ. Дейкина Н.И. /Непобединова И.В./ Калькулятор Дейкина 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" **Лицензионное питание 7-11 лет 2 см**

Меню на 13.11.2023 года (День)

N реч.	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		

**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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демична Н.И./

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

Меню на 13.11.2023 года (День



**Завтрак (День 6, )**

№ 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
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	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								
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>91,59</b>	<b>9,46</b>	<b>25,10</b>	<b>21,97</b>	<b>94,56</b>	<b>676,33</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>0,81</b>	<b>52,80</b>	<b>45,58</b>	<b>359,89</b>	<b>161,68</b>	<b>7,04</b>
<b>Второй завтрак (День 6, )</b>															
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								
<b>Итого по подменю:</b>		<b>34,10</b>	<b>8,82</b>	<b>8,88</b>	<b>10,13</b>	<b>88,23</b>	<b>479,64</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>		<b>60,00</b>	<b>23,75</b>	<b>87,13</b>	<b>13,36</b>	<b>1,27</b>

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Д.

Руководитель

Непобедимова И.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

Дейкина Н.И.

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

Меню на 13.11.2023 года (День )

№ реч.	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 6, )

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	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								
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 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

Зае. производ.

Непобедимова И.Д.

Непобедимова И.В.

Калыкулятор

Непобедимова И.В.