

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

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

Меню на 21.11.2023 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

313	БУЛКА ДОРОЖНАЯ (120)	120	7,18	8,84	18,23	71,77	486,54	0,15	0,07		83,20	23,61	81,85	13,73	1,12
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,05

Итого по подменю: 44,02 8,68 8,84 18,23 86,81 546,70 0,15 0,07 83,20 23,61 81,85 13,73 1,17

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
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ(180)	180	4,69	10,37	9,35	46,89	313,16	0,35	0,17		32,20	18,33	246,78	164,00	5,51
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
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: 103,81 12,05 30,56 28,40 120,59 860,08 0,70 0,35 18,28 52,20 88,87 497,34 226,34 9,76

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

И.В.Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

Демкина Н.И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 21.11.2023 года (День)

Обед (День 2,)

№ 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				
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				
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ(180)	180	4,69	10,37	9,35	46,89	313,16	0,35	0,17		32,20	18,33	246,78	164,00	5,51				
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51				
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11				
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	12,05	30,56	28,40	120,59	860,08	0,70	0,35	18,28	52,20	88,87	497,34	226,34	9,76			

Зае. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

И.И.Неповедимова Н.Л.

Руководитель Неповедимова Н.Л. /Неповедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Демкина Н.И. /Демкина Н.И./



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

Меню на 21.11.2023 года (День)

Обед (День 2,)

№ 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				
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				
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	4,69	10,37	9,35	46,89	313,16	0,35	0,17		32,20	18,33	246,78	164,00	5,51				
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51				
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11				
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	12,05	30,56	28,40	120,59	860,08	0,70	0,35	18,28	52,20	88,87	497,34	226,34	9,76			

Зае. производ. *Степанов* /Неповедимова И.В./ Калькулятор *Степанов*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель:  /Непобедимова Н.Л./

Директор:  /Дейгина Н.И./

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

Меню на 21.11.2023 года (День 2)

Обед (День 2,)

№ 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
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
196	ГРЕЧА(100)	100	2,63	5,82	5,23	26,30	175,56	0,20	0,10		18,00	17,64	139,93	92,44	3,15
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
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:		91,59	9,96	25,92	24,27	99,70	720,83	0,55	0,28	14,28	38,00	84,18	388,29	153,58	7,34
Полдник (День 2,)															
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

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



"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Демкина Н.И.



Меню на 21.11.2023 года (День)

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

Обед (День 2,)

№ 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				
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				
196	ГРЕЧА(100)	100	2,63	5,82	5,23	26,30	175,56	0,20	0,10		18,00	17,64	139,93	92,44	3,15				
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51				
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: 91,76 9,96 25,92 24,27 99,70 720,83 0,55 0,28 14,28 38,00 84,18 388,29 153,58 7,34

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

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "ОШ №3" г. Горнозаводск



Директор /Демкина Н.И./

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

Меню на 21.11.2023 года (День 2)

№ 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			

Завтрак (День 2,)

219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	4,69	10,37	9,35	46,89	313,16	0,35	0,17			32,20	18,33	246,78	164,00	5,51
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78			19,03	101,72	14,61	1,51
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00			4,51	2,24	1,23	0,11
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 10,09 25,16 23,64 100,99 717,30 0,47 0,27 6,78 32,20 53,87 389,74 188,24 7,79

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

И.В. Непобедимова