

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 23.11.2023 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор /Дейкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" СВЗ 12-18 лет

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

301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16									0,51	0,04	0,03	0,05	
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

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

Обед

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
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
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 113,73 8,03 23,41 25,54 80,34 644,80 0,36 0,29 62,02 43,80 104,42 283,43 81,87 5,72

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

"Утверждаю"

И.И.Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Меню на 23.11.2023 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор /Киселева /Демкина Н.И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Обед (День 4,)

№ 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		
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80		
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01		
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		
319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61	397,80	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25		

Итого по подменю: 102,89 14,21 33,35 32,92 142,15 998,20 0,50 0,33 52,02 51,80 107,11 363,63 88,61 4,77

Заг. производ. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор Пресская Дёмина Н.И.

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

Меню на 23.11.2023 года (День)

Обед (День 4,)

№ 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
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
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
319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	120	7,16	10,34	7,78	71,61	397,80	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25

Итого по подменю: 102,89 14,21 33,35 32,92 142,15 998,20 0,50 0,33 52,02 51,80 107,11 363,63 88,61 4,77

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

"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 7-11 лет 2 смена обед

Меню на 23.11.2023 года (День)

Обед (День 4,)

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				
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80				
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01				
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										
Итого по подменю:		91,40	7,05	23,01	25,14	70,54	600,40	0,33	0,27	52,02	43,80	88,42	272,43	72,87	3,52				
Полдник (День 4,)																			
315	БУЛКА РОССИЙСКАЯ (120)	120	7,32	8,98	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												
Итого по подменю:		30,65	8,82	8,98	10,13	88,23	479,64	0,14	0,09		60,00	23,24	87,13	13,36	1,27				

Зае. 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" Рыготное питание 7-11 лет 2 см

Меню на 23.11.2023 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							

Обед (День 4,)

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
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 7,05 23,01 25,14 70,54 600,40 0,33 0,27 52,02 43,80 88,42 272,43 72,87 3,52

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" 2. Горнозаводск

Директор

/Дейкина Н.И./

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

Меню на 23.11.2023 года (День)

Завтрак (День 4,)

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
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
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 5,65 18,80 18,60 56,47 468,46 0,25 0,22 31,99 28,80 49,66 212,23 56,33 4,59

Зав. производ.

Непова

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непова