

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

/Киреева Е.В./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 13.12.2023 года (День)

Обед

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (180)	180	1,99	4,57	8,33	19,91	172,93	0,09	0,11	92,97		106,07	81,81	42,43	1,70
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
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
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

102,89

9,32

14,38

12,73

93,17

544,78

0,29

0,20

109,63

15,00

140,68

213,65

81,65

4,27

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждено"

ИП-Непобедимова Н.Л.

Руководитель Меню /Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

/Киреева Е.В./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

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

Меню на 13.12.2023 года (День)

Обед

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	Мg	Fe				
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01				
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (180)	180	1,99	4,57	8,33	19,91	172,93	0,09	0,11	92,97		106,07	81,81	42,43	1,70				
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14				
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				
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
Итого по подменю:			102,89	9,32	14,38	12,73	93,17	544,78	0,29	0,20	109,63	15,00	140,68	213,65	81,65	4,27			

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л./

и.о. директора /Киреева Е.В./

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

Меню на 13.12.2023 года (День)

Обед (День 8,)

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				
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01				
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48		88,39	68,18	35,36	1,41				
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14				
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:			90,39	7,38	10,42	10,85	73,74	434,22	0,24	0,17	94,14	15,00	114,10	161,72	65,68	2,94			
Полдник (День 8,)																			
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:			35,30	8,82	8,88	10,13	88,23	479,64	0,14	0,09		60,00	23,75	87,13	13,36	1,27			

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

Инициалы

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

и.о. директора /Киреева Е.В./



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

Меню на 13.12.2023 года (День)

Обед (День 8,)

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			
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01				
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48		88,39	68,18	35,36	1,41				
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14				
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	7,38	10,42	10,85	73,74	434,22	0,24	0,17	94,14	15,00	114,10	161,72	65,68	2,94			

Зав. производ. Ильин /Непобедимова И.В./ Калыкулятор Ильин

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводск

И.О. Директора
Киреева Е.В./



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

Меню на 13.12.2023 года (День)

Завтрак (День 8,)

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	Мg	Fe		
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	1,66	3,81	6,95	16,59	144,11	0,08	0,09	77,48			88,39	68,18	35,36	1,41	
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01					2,60	8,45	1,82	0,14	
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,00	2,40	3,00		0,02	
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	
257	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50		0,01	14,97	60,00						0,45			0,05	

Итого по подменю: 91,76 6,76 10,14 15,79 67,56 452,91 0,16 0,12 77,48 40,00 105,84 118,63 45,58 2,28

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

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

Куреева Е.В./

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

Меню на 14.12.2023 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
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

Итого по подменю: 39,17 8,85 8,97 10,14 88,53 481,29 0,14 0,09 4,00 60,00 27,75 89,33 14,56 1,33

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: 108,66 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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

И.о. директора

Киреева Е.В./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 14.12.2023 года (День 9)

Обед (День 9,)

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				
43	СВЕКОЛЬНИК	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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
Итого по подменю:		102,89	10,34	24,54	25,05	103,46	737,51	0,33	0,27	20,83	108,52	114,17	339,56	90,23	4,07				

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

и.о. директора Киреева Е.В./

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

Меню на 14.12.2023 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	Мg	Fe				

Обед (День 9,)

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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		102,89	10,34	24,54	25,05	103,46	737,51	0,33	0,27	20,83	108,52	114,17	339,56	90,23	4,07

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

У.О. директора

Киреева Е.В./

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

Меню на 14.12.2023 года (День)

№ 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 9,)

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 ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
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								
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01						

Итого по подменю:

90,39

8,09

20,97

21,24

80,97

598,95

0,27

0,25

20,02

91,92

106,31

309,99

84,14

3,54

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								

Итого по подменю:

35,30

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

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

У.о. директора /Киреева Е.В./

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

Меню на 14.12.2023 года (День)

Обед (День 9,)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	К	Д		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
43	СВЕКОЛЬНИК	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 ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66				
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: 91,76 8,09 20,97 21,24 80,97 598,95 0,27 0,25 20,02 91,92 106,31 309,99 84,14 3,54

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

И.В. Непобедимова *И.В. Непобедимова*

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель Непобедимова Н.Л./

и.о. директора Непобедимова И.В./ Киреева Е.В./

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

Меню на 14.12.2023 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	Мg	Fe				

Завтрак (День 9,)

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
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(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 7,62 25,69 21,16 76,26 598,33 0,23 0,26 2,04 124,52 274,51 374,61 66,84 2,48

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

У.о. директора Киреева Е.В./

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

Меню на 15.12.2023 года (День)

N рец.	Наименование блюда	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

	ФРУКТ ЯБЛОКО (150)	0,150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		39,80	2,97	0,60	0,60	29,74	126,76	0,05	0,03	15,00			24,51	16,54	13,53	3,35

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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62		20,27	92,56	35,12	1,38
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00		28,71	71,84	14,80	1,13
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:		108,03	9,28	17,42	22,49	92,83	643,38	0,40	0,29	67,48	55,62		95,90	284,64	86,14	4,30

Заг. производ. Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

и.о. директора /Киреева Е.В./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 15.12.2023 года (День)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	

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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
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 9,28 17,42 22,49 92,83 643,38 0,40 0,29 67,48 55,62 95,90 284,64 86,14 4,30

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

/Киреева Е.В./

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

Меню на 15.12.2023 года (День)

Обед

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	Мg	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				
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38				
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03				
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 9,28 17,42 22,49 92,83 643,38 0,40 0,29 67,48 55,62 95,90 284,64 86,14 4,30

Заг. производ. *Неповедимова И.В.* /Неповедимова И.В./ Калькулятор

Неповедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель  /Непобедимова Н.Л./

И.о. директора  /Киреева Е.В./

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

Меню на 15.12.2023 года (День)

Обед (День 10,)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	К		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg
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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16							0,51	0,03
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01					6,00	19,50

Итого по подменю: 97,37 7,12 14,67 20,68 71,18 529,53 0,31 0,28 57,61 49,28 117,03 261,22 74,33 3,53

Полдник (День 10,)

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
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

Итого по подменю: 28,32 5,12 4,51 9,13 51,22 305,08 0,07 0,03 4,00 41,60 16,06 43,14 9,08 0,67

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



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

/Киреева Е.В./

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

Меню на 15.12.2023 года (День)

Обед (День 10,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Витаминь, мг	Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Калории, ккал	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг
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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
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

7,12

14,67

20,68

71,18

529,53

0,31

0,28

57,61

49,28

117,03

261,22

74,33

3,53

Заг. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

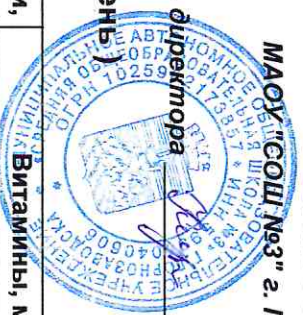
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л./

и.о. директора /Киреева Е.В./

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

Меню на 15.12.2023 года (День)



N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг					
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р

Завтрак (День 10,)

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 91,76 5,88 18,03 18,47 58,81 473,58 0,24 0,38 40,45 134,28 106,62 263,32 52,74 3,56

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

Инициалы /Инициалы