

"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 18.12.2023 года (День 1)



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

Обед (День 1, )

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
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
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
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 10,92 15,59 14,72 109,25 631,81 0,25 0,12 25,91 47,20 82,75 165,82 48,32 3,20

Заг. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Киреева Е.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" ОБС 12/18 лет

Меню на 18.12.2023 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	23,10	81,81	13,70	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**

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
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
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
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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:

103,91 12,36 16,05 14,74 123,63 691,31 0,26 0,13 22,41 47,20 106,44 182,83 54,59 4,64

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"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" Горнозаводское питание 12-18 лет

Меню на 18.12.2023 года (День 1)



Обед (День 1, )

№ 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							
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27							
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							
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							
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 10,92 15,59 14,72 109,25 631,81 0,25 0,12 25,91 47,20 82,75 165,82 48,32 3,20

Зав. производ. /Непобедимова Н.Л./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

/Киреева Е.В./

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

Меню на 18.12.2023 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

Обед (День 1,)

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61
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
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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:

81,67

9,33

11,12

11,27

93,32

519,15

0,18

0,11

22,41

33,00

103,44

145,03

47,59

4,01

Полдник (День 1,)

313	БУЛКА ДОРОЖНАЯ (120)	120	7,18	8,84	18,23	71,77	486,54	0,15	0,07		83,20	23,10	81,81	13,70	1,12
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	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

Зав. производ.

*Иванов И.И.*

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Иванов И.И.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.О.Сиректор

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

И.О.Сиректор

/Киреева Е.В./

Структурное подразделение МАДУ "СОЛНЦЕ" Детское питание 7-11 лет 2 см

Меню на 18.12.2023 года (День 1)

N рец.	Наименование блюд	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		B1	B2	С	A, мкг	Ca	P	Mg

Обед (День 1,)

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61
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	
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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 10,31 12,84 11,43 103,16 566,83 0,21 0,12 22,41 33,00 107,44 158,03 50,39 4,23

Зав. производ.

*И.О.Сиректор*

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

*И.О.Сиректор*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

И.О. директор  
ИП Непобедимова Н.Л. г. Горнозаводск

/Киреева Е.В./

Структурное подразделение МАОУ "СОЦ.Мед" Питание питания 7-11 лет 1 см

Меню на 18.12.2023 года (День 1)

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				

Завтрак (День 1,)

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
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
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50			28,20	19,25	7,50	1,55
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
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

Итого по подменю:

91,76 10,17 12,52 15,13 101,73 593,18 0,18 0,07 0,50 67,20 63,88 117,61 26,32 3,26

Зае. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

/Киреева Е.В./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 19.12.2023 года (День 2)

Обед (День 2, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	В1	В2 *	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У	ккал									
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	ГРЕЧА(120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74	
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: 102,89 10,49 27,08 25,32 104,96 755,94 0,59 0,30 14,28 41,60 82,56 415,23 171,76 7,93

Зав. производ. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова И.В./ Калыкулятор *Непобедимова Н.Л.*



"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 12-18 лет

Меню на 19.12.2023 года (День)



N пед.	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**

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

**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: 112,53 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

Заг. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

Непобедимова И.В./

*Калькулятор*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

и.о. директора Киреева Е.В./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Меню на 19.12.2023 года (День 2)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск - столовое питание 12-18 лет

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

Обед (День 2, )

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	ГРЕЧА(120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74
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: 102,89 10,49 27,08 25,32 104,96 755,94 0,59 0,30 14,28 41,60 82,56 415,23 171,76 7,93

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

"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" СВЗ 7/11 лет 2 смена обед

Меню на 19.12.2023 года (День )

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

Обед (День 2, )

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(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

101,58

9,47

25,06

24,19

94,78

696,99

0,54

0,28

14,28

38,00

82,18

381,79

152,18

7,23

Полдник (День 2, )

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

124,11

5,16

4,44

5,07

51,63

269,90

0,07

0,04

30,00

12,13

43,58

6,70

0,66

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.

И.О. директора

/Киреева Е.В./

Меню на 19.12.2023 года (День 2)

Структурное подразделение МАОУ СОШ №3. Длительное питание 7-11 лет 2 см



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 2,)

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(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 91,76 9,47 25,06 24,19 94,78 696,99 0,54 0,28 14,28 38,00 82,18 381,79 152,18 7,23

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

У.о. директора

/Киреева Е.В./

Меню на 19.12.2023 года (День 2)

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

N реч.	Наименование блюд	XE	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, )

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
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(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 8,37 21,80 21,93 83,71 619,42 0,39 0,24 6,78 26,80 54,31 339,09 159,88 6,75

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В.

Руководитель Непобедимова И.В./

и.о. директора /Киреева Е.В./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Меню на 20.12.2023 года (День 3)

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

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		

Обед (День 3,)

42	РАССОЛЬНИК	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

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калыкулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

/Киреева Е.В./

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

Меню на 20.12.2023 года (День)

N рец.	Наименование блюда	Взвешивание	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**

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: 42,54 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: 105,29 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./ Калыкулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

и.о. директора

Куреева Е.В./



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

Меню на 20.12.2023 года (День 3)

N пед.	Наименование блюд	XE	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	К		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	

Обед (День 3,)

42	РАССОЛЬНИК	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

Заг. производ.

*Иванов*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор *Иванов*

"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" ОБЗГ-11 лет 2 смена обед

Меню на 20.12.2023 года (День 3)

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

Обед (День 3, )

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 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:

95,14 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:

30,55 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 Н.Л.*

Непобедимова И.В./

Калькулятор



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

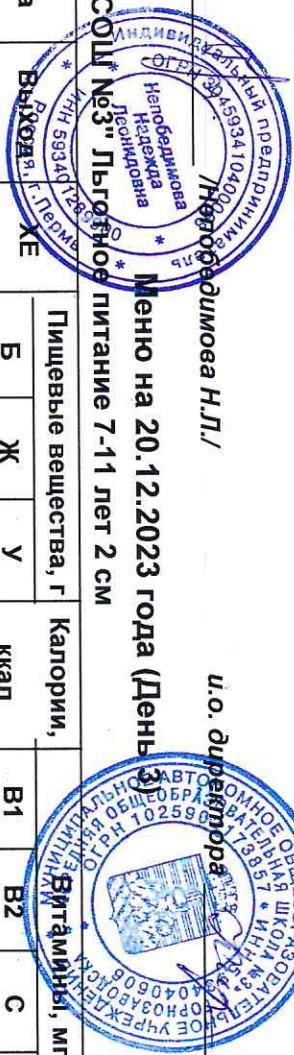
Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

/Киреева Е.В./

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

Меню на 20.12.2023 года (День 3)



Обед (День 3, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход в г	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, 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: 91,76 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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

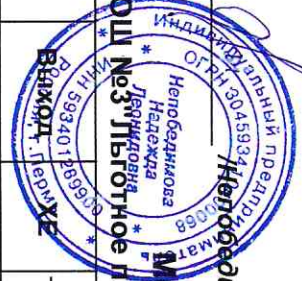
Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

Киреева Е.В./

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

Меню на 20.12.2023 года (День 3)



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

Завтрак (День 3,)																	
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		
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	0,44	
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	

Итого по подменю: 91,76 7,50 17,29 24,55 75,01 590,16 0,13 0,16 2,40 119,30 60,35 186,09 41,89 1,44

Зае. производ.

*Ирина Лыгута*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор *Ирина Лыгута*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

У.О. Директора /Киреева Е.В./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 21.12.2023 года (День 4)

Обед (День 4, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	К	С	А, мкг		Са	Р	Мг	Fe				
63	ШИ 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(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55			
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	13,72	32,49	32,84	137,23	974,36	0,49	0,33	52,02	51,80	105,11	357,13	87,21	4,66			

Зае. производ. \_\_\_\_\_

Непобедимова И.В./ Калыкулятор

"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" ОБС №3 12,18 лет

Меню на 21.12.2023 года (День)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	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	0,03	0,05

Итого по подменю: 32,55 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: 115,28 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 Н.Л.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Киреева Е.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" Горнозаводск

Меню на 21.12.2023 года (День 4)

Питание 12-18 лет

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

Обед (День 4, )

63	ШИ 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(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
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 13,72 32,49 32,84 137,23 974,36 0,49 0,33 52,02 51,80 105,11 357,13 87,21 4,66

Зае. производ. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Киреева Е.В.*

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Неподеймова Н.Л.

и.о. директора

Куреева Е.В./

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

Меню на 21.12.2023 года (День

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

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: 91,28 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	8,88	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: 34,41 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. *Неподеймова Н.Л.* /Неподеймова Н.Л./ Калыкулятор *Неподеймова Н.Л.*

"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" - Выходное питание 7-11 лет 2 см

Меню на 21.12.2023 года (День 4)

N рец.	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

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 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
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 7,19 23,63 25,40 71,89 610,62 0,33 0,27 52,02 43,80 91,32 291,23 77,57 4,23

Зав. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Киреева Е.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

и.о. директора

/Киреева Е.В./

Меню на 21.12.2023 года (День 4)

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

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

Завтрак (День 4, )

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. *И.В. Калькулятор* /Непобедимова И.В./ Калькулятор

*И.В. Калькулятор*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

и.о. директора /Куреева Е.В./

Структурное подразделение льготного питания детей участников СВО

Меню на 22.12.2023 года (День )

Обед

№ 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	
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74	
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	4,50	18,66	8,46	45,04	330,92	0,74	0,15		32,20	106,41	301,31	97,21	6,19	
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05	
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 10,53 44,30 23,21 105,40 807,69 1,02 0,36 25,09 58,39 207,28 670,96 190,66 8,75

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ-№3" г. Горнозаводск

Руководитель

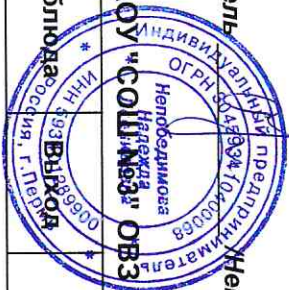
Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

/Киреева Е.В./

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

Меню на 22.12.2023 года (День)



№ п/п	Наименование блюд	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав, 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	23,10	81,81	13,70	1,12
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,05

Итого по подменю: **40,95** 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**

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	4,50	18,66	8,46	45,04	330,92	0,74	0,15		32,20	106,41	301,31	97,21	6,19
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00			4,51	2,24	0,11
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02				12,00	39,00	0,66

Итого по подменю: **106,88** 10,53 44,30 23,21 105,40 807,69 1,02 0,36 25,09 58,39 207,28 670,96 190,66 8,75

Заг. производ.

*Инициалы*

/Непобедимова И.В./

Калыкулятор

*Инициалы*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

и.о. директора

Журиева Е.В./

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

Меню на 22.12.2023 года (День )

N пед.	Наименование Блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe

Обед

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	4,50	18,66	8,46	45,04	330,92	0,74	0,15		32,20	106,41	301,31	97,21	6,19
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
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 10,53 44,30 23,21 105,40 807,69 1,02 0,36 25,09 58,39 207,28 670,96 190,66 8,75

За в. производ. Непобедимова Н.Л. /Непобедимова И.В./ Калькулятор Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

и.о. директора /Жиреева Е.В./

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

Меню на 22.12.2023 года (День )



Обед (День 5, )

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
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
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:		95,78	8,29	38,54	21,63	82,88	680,33	0,86	0,32	21,09	53,39	187,03	600,87	169,60	7,40
Полдник (День 5, )															
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:		29,91	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"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель \_\_\_\_\_ /Непобедимова Н.Л./

и.о. директора \_\_\_\_\_ /Киреева Е.В./

Меню на 22.12.2023 года (День 5)



Обед (День 5, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
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 8,29 38,54 21,63 82,88 680,33 0,86 0,32 21,09 53,39 187,03 600,87 169,60 7,40

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель /Непобедимова Н.Д./

и.о. директора /Куреева Е.В./

/Куреева Е.В./

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

Меню на 22.12.2023 года (День 5)

№ 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 5, )

114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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

Итого по подменю: 91,76 8,67 39,26 23,37 86,71 714,21 0,82 0,28 0,56 78,39 166,43 570,87 153,10 7,01

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