

Руководитель Непобедимова Н.Л./



Директор Давыдова Д.И./



Меню на 06.10.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

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				

Второй завтрак

313	БУЛКА ПОРОЖНЯЯ (120)	120	7,18	3,84	18,23	71,77	486,54	0,15	0,07		83,20	23,10	81,81	13,70	1,12	
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,53	0,06	0,01	15,25	61,32			2,80		3,31	1,58	0,87	0,09	
Итого по подменю:			43,06	8,71	8,90	18,24	87,02	547,86	0,15	0,07	2,80	83,20	26,41	83,39	14,57	1,21

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	ПОРЕ 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	200/7	1,53	0,06	0,01	15,25	61,32			2,80		3,31	1,58	0,87	0,09	
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:			104,77	10,53	44,27	23,21	105,31	807,20	1,02	0,36	23,89	58,39	206,08	670,30	190,30	8,73

Зав. производ. Давыдова Д.И./ Калькулятор

Handwritten signature of Davydova D.I.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Дёмина Н.И.



Меню на 06.10.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12-16 ЛЕТ

№ 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	Mg	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	200/7	1,53	0,06	0,01	15,25	61,32			2,80		3,31	1,58	0,87	0,09
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 44,27 23,21 105,31 807,20 1,02 0,36 23,89 58,39 206,08 670,30 190,30 8,73

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.*

Директор *Дёмина Н.И.*

Меню на 06.10.2023 года (День)



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

№ 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	Mg	Fe
Обед (День 5,)															
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: 93,66 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: 32,03 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

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н.И./

Меню на 06.10.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 лет 2 смена обед

№ 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	Mg	Fe
Обед (День 5,)															
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

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

Дёмина Н.И./



Меню на 06.10.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена завтрак

№ 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	Mg	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: 90,40 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

Второй завтрак (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
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,53	0,06	0,01	15,25	61,32			2,80		3,31	1,58	0,87	0,09

Итого по подменю: 35,29 8,85 8,94 10,14 88,44 480,80 0,14 0,09 2,80 60,00 26,55 88,67 14,20 1,31

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор *Дёмина Н.И.* /Дёмина Н.И./



Меню на 06.10.2023 года (День)

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 1-11 лет 1 смена завтрак

№ 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	Mg	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

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