

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Д.



Руководитель

Непобедимова И.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор

Демкина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО 2-18 лет

Меню на 10.10.2023 года (День )

Обед (День 7, )

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	
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	
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	
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99	
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 8,76 25,37 23,13 87,67 660,24 0,43 0,32 60,64 69,87 120,40 398,33 112,18 3,88

Зае. производ.

Непобедимова И.Д. / Калыкулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

"Согласовано"

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Куделина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 10.10.2023 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**

	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:

38,49

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**

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
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
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99
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:

109,34

8,76

25,37

23,13

87,67

660,24

0,43

0,32

60,64

69,87

120,40

398,33

112,18

3,88

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

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Директор

Дедюшина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ

Меню на 10.10.2023 года (День )

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 7, )

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
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
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99
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

8,76

25,37

23,13

87,67

660,24

0,43

0,32

60,64

69,87

120,40

398,33

112,18

3,88

Зае. производ.

ИП Непобедимова Н.Л.

Непобедимова И.В.

Калькулятор

ИП Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дудейкина Н.И./

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

Меню на 10.10.2023 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 7, )

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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(100)	100	1,44	2,16	4,50	14,44	106,89	0,11	0,09	16,87	20,34	31,16	65,04	21,68	0,80
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99
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
1	ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

95,30

7,00 23,37 20,34 70,00

556,48 0,34

0,29 47,30

57,59 129,89

372,51 99,54

3,59

Полдник (День 7, )

	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
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:

30,39

2,51 0,46 0,41 25,05

105,72 0,03

0,02 12,80

19,31 12,58

9,87

2,29

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дейкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ №11 лет 2 смены обед

Меню на 10.10.2023 года (День)

N п/п. Наименование блюда

Выход

ХЕ

Пищевые вещества, г

Б

Ж

У

Калории, ккал

В1

В2

С

А,мкг

Са

Р

Мг

Fe

Минеральные вещества, мг

Обед (День 7,)

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		
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		
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(100)	100	1,44	2,16	4,50	14,44	106,89	0,11	0,09	16,87	20,34	31,16	65,04	21,68	0,80		
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99		
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		
1	ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:				91,76	7,00	23,37	20,34	70,00	556,48	0,34	0,29	47,30	57,59	129,89	372,51	99,54	3,59

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова Н.Л.

Директор

Давыдова Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 ЛЕТ

Смена завтрак

Меню на 10.10.2023 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				

Завтрак (День 7, )

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99
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:

93,12 7,57 23,51 15,90 75,62 539,56 0,34 0,27 28,51 52,96 100,92 353,19 89,08 2,95

Второй завтрак (День 7, )

	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
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:

32,57 2,51 0,46 0,41 25,05 105,72 0,03 0,02 12,80 19,31 12,58 9,87 2,29

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

Калькулятор

Давыдова Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание (411 лет 15 марта завтрак)

Меню на 10.10.2023 года (День 1)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор *Светлана А. Демичина* Н.И./

N рец.	Наименование блюда	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 7, )

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (100 ГР)	100	0,92	15,04	8,62	9,19	174,49	0,11	0,12	0,40	22,25	38,86	215,03	47,29	0,99
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: 91,76 7,57 23,51 15,90 75,62 539,56 0,34 0,27 28,51 52,96 100,92 353,19 89,08 2,95

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