

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор Демина Н.И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Меню на 11.10.2023 года (День)

Льготное питание детей участников ОВО 12-18 лет



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
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 90	90	0,82	1,44	0,13	8,22	39,85	0,02	0,01			3,34	10,86	2,34	0,18
258	СОУС СЛИВОЧНЫЙ (30 ГР)	30	0,18	0,63	1,71	1,80	25,08	0,01	0,03	0,07	8,34	18,63	15,96	2,38	0,03
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 9,54 14,71 14,21 95,44 568,50 0,31 0,24 109,70 23,34 157,15 213,22 79,85 3,63

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

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

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

Директор \_\_\_\_\_ /Дейкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 11.10.2023 года (День )



**Второй завтрак**

N рещ.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг											
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe				
293	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60												
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

**Обед**

Итого по подменю: 43,61 9,18 11,34 7,98 91,81 484,40 0,17 0,06 8,00 18,69 91,20 15,74 1,25																			
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 (90)	90	0,82	1,43	0,13	8,17	39,57	0,02	0,01			3,32	10,79	2,32	0,18				
258	СОУС СЛИВОЧНЫЙ (30 ГР)	30	0,18	0,63	1,71	1,80	25,08	0,01	0,03	0,07	8,34	18,63	15,96	2,38	0,03				
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: 104,22 9,54 14,70 14,21 95,39 568,22 0,31 0,24 109,70 23,34 157,13 213,15 79,83 3,63

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

\_\_\_\_\_

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

Директор Д.И. Демичина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12,8 ЛЕТ

Меню на 11.10.2023 года (День)

N пед.	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			

Обед

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 90	90	0,82	1,44	0,13	8,22	39,85	0,02	0,01			3,34	10,86	2,34	0,18
258	СОУС СЛИВОЧНЫЙ (30 ГР)	30	0,18	0,63	1,71	1,80	25,08	0,01	0,03	0,07	8,34	18,63	15,96	2,38	0,03
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 9,54 14,71 14,21 95,44 568,50 0,31 0,24 109,70 23,34 157,15 213,22 79,85 3,63

Зав. производ.

Непобедимова И.В. / Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Адемина Н.И./

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

Меню на 11.10.2023 года (День 8)



Обед (День 8, )

№ п/п	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				
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 (90)	90	0,82	1,43	0,13	8,17	39,57	0,02	0,01			3,32	10,79	2,32	0,18			
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:		93,24	7,56	10,73	10,88	75,51	442,80	0,25	0,18	94,14	15,00	114,82	164,06	66,18	2,98			
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:		32,45	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

Адемина Н.И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л./

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск Демкина Н.И./

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

Меню на 11.10.2023 года (День )



Обед (День 8, )

N пед.	Наименование блюд	Выход	XE	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	ккал	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 90	90	0,82	1,44	0,13	8,22	39,85	0,02	0,01			3,34	10,86	2,34	0,18							
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 7,56 10,74 10,88 75,56 443,08 0,25 0,18 94,14 15,00 114,84 164,13 66,20 2,98

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

Калькулятор

*Непобедимова*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ

Меню за завтрак

Меню на 11.10.2023 года (День 8)

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 8, )

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 (90)	90	0,82	1,43	0,13	8,17	39,57	0,02	0,01				3,32	10,79	2,32	0,18
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: 89,69

Второй завтрак (День 8, )

293	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60									
-----	---------------	-----	------	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю: 36,00

Зав. производ.

*Иванова*

/Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Иванова*

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Л.

Руководитель

Неподеймова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

Деткина В.И./



МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание с 11.10.2023 года (День 8)

Меню на 11.10.2023 года (День 8)

Завтрак (День 8, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	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 (90)	90	0,82	1,43	0,13	8,17	39,57	0,02	0,01			3,32	10,79	2,32	0,18
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 6,94 10,45 15,82 69,33 461,49 0,17 0,13 77,48 40,00 106,56 120,97 46,08 2,32

Зав. производ.

Неподеймова Н.Л.

/Неподеймова И.В./ Калькулятор

Деткина В.И.