

"Утверждаю"

ИП Непобединова Н.Л.

Руководитель

Непобединова
Наталья
Леонидовна

ИП Непобединова Н.Л./

Директор

Давыгина Н.И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Льготное питание детей участников СВО от 2-18 лет

Меню на 13.10.2023 года (День)

Обед (День 10,)

№ 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				
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				
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				
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		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

10,65

19,18

23,49

106,51

714,16

0,22

0,18

37,27

55,20

86,95

212,94

50,99

2,92

Зав. производ.

Непобединова И.В./

Калькулятор

Давыгина Н.И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.

Директор Девкина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 13.10.2023 года (День)



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

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	
319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,58	5,17	3,89	35,80	198,90	0,08	0,03			4,00	9,35	45,60	7,87	0,62
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 48,15 6,55 5,77 4,49 65,54 325,66 0,13 0,06 15,00 4,00 33,86 62,14 21,40 3,97

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	
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
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		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: 99,68 10,65 19,18 23,49 106,51 714,16 0,22 0,18 37,27 55,20 86,95 212,94 50,99 2,92

Зав. производ. *Неповедимова И.В.* Калькулятор

Девкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л./

Директор Демичина Н.И./

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

Меню на 13.10.2023 года (День)

N пед.	Наименование блюда	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 10,)

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
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
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		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 10,65 19,18 23,49 106,51 714,16 0,22 0,18 37,27 55,20 86,95 212,94 50,99 2,92

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

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

Меню на 13.10.2023 года (День)



Обед (День 10,)

№ 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				
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				
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				
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03				
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 8,51 15,78 21,93 85,02 600,62 0,18 0,17 37,27 50,20 88,01 194,56 47,23 2,64

Зав. производ. Демкина Н.И./

Калькулятор

Демкина Н.И.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дедина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ (Стена-завтрак)

Меню на 13.10.2023 года (День 10)

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

Завтрак (День 10,)

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	
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(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	0,66
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: 90,24

Второй завтрак (День 10,)

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: 35,45

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Аленина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 11 лет 1 смена завтрак

Меню на 13.10.2023 года (День)

Завтрак (День 10,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	В1		В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
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
178	ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ	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(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
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: 91,76 8,47 20,92 19,89 84,64 601,27 0,14 0,28 22,91 135,20 75,01 192,76 29,31 2,95

Зае. производ.

Инициалы

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Инициалы