

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

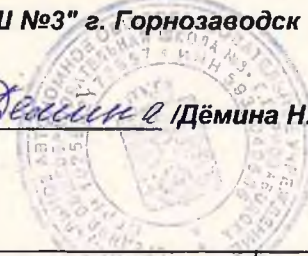
Руководитель



Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н.И./



Меню на 19.10.2023 года (День )

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

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	Mg	Fe
<b>Обед (День 4,)</b>															
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
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
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 14,02 33,35 32,92 140,21 990,44 0,50 0,33 52,02 51,80 116,50 382,07 88,58 4,75

Зав. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

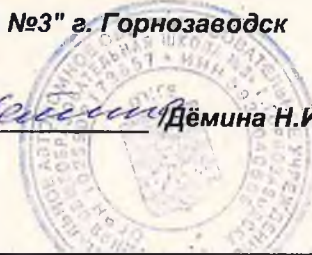
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н.И./



Меню на 19.10.2023 года (День )

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	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: 38,34 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**

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
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
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: 109,49 14,02 33,35 32,92 140,21 990,44 0,50 0,33 52,02 51,80 116,50 382,07 88,58 4,75**

Зав. производ.

*Непобедимова И.В.*

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*



**"Утверждаю"**

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

Демина Н.И./



Меню на 19.10.2023 года (День )

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Обед (День 4,)</b>															
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
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
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 14,02 33,35 32,92 140,21 990,44 0,50 0,33 52,02 51,80 116,50 382,07 88,58 4,75

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

Демина Н.И./

Меню на 19.10.2023 года (День)

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



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	Mg	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
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: 87,41 6,86 23,01 25,14 68,60 592,64 0,33 0,27 52,02 43,80 97,81 290,87 72,84 3,50**

**Полдник (День 4,)**

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: 38,28 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 И.В.* /Непобедимова И.В./

Калькулятор

*Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

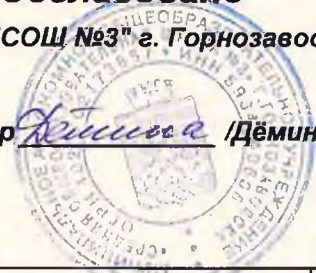
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н.И./



Меню на 19.10.2023 года (День )

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	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
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: 91,76 6,86 23,01 25,14 68,60 592,64 0,33 0,27 52,02 43,80 97,81 290,87 72,84 3,50

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 Демина Н.И. /Демина Н.И./



Меню на 19.10.2023 года (День )

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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
<b>Завтрак (День 4, )</b>															
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>87,35</b>	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
<b>Второй завтрак (День 4, )</b>															
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>38,34</b>	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 И.В. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Демина Н.И./



Меню на 19.10.2023 года (День )

МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 1 смена завтрак

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	Mg	Fe
<b>Завтрак (День 4, )</b>															
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. Непобедимова И.В./ Калькулятор Непобедимова И.В./