

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №30 в Горнозаводск

Директор

Дейкина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 23.10.2023 года (День)

Обед (День 6,)

№ 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				
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97				
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02				
189/08	КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58				
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06				
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				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				

Итого по подменю:

102,89

11,92

28,74

26,39

119,19

829,09

0,47

0,23

12,31

78,20

71,71

315,59

71,42

5,34

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор /Дейкина Н.И./



МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 23.10.2023 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**

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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>31,21</b>	<b>8,82</b>	<b>8,88</b>	<b>10,13</b>	<b>88,23</b>	<b>479,64</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>		<b>60,00</b>	<b>23,75</b>	<b>87,13</b>	<b>13,36</b>	<b>1,27</b>

**Обед**

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02
189/08	КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
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
247	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (20 ГР)	20	0,34	0,16	0,02	3,40	14,42								
<b>Итого по подменю:</b>		<b>116,62</b>	<b>12,26</b>	<b>38,90</b>	<b>26,41</b>	<b>122,59</b>	<b>843,51</b>	<b>0,47</b>	<b>0,23</b>	<b>12,31</b>	<b>78,20</b>	<b>71,71</b>	<b>315,59</b>	<b>71,42</b>	<b>5,34</b>

Зае. производ. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Инициалы*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дейкина Н.И./

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

Меню на 23.10.2023 года (День )

N п/п. Наименование блюда

Выход

XE

Пищевые вещества, г

Б

Ж

У

Калории, ккал

В1

В2

С

А,мкг

Са

Р

Мг

Fe

Витаминный, мг

Минеральные вещества, мг

Обед (День 6, )

N п/п.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02
189/08	КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

102,89

11,92

28,74

26,39

119,19

829,09

0,47

0,23

12,31

78,20

71,71

315,59

71,42

5,34

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Дейкина Н.И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

ИП Непобедимова Н.Л./Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

И.В. Демичина Н.И./

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

Меню на 23.10.2023 года (День )

Обед (День 6, )

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				
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97				
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89				
189/08	КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58				
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16						0,51	0,04	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				
Итого по подменю:		102,06	9,60	24,83	24,96	95,96	707,70	0,41	0,22	12,31	73,20	70,49	286,77	65,74	4,88				
<b>Полдник (День 6, )</b>																			
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				
Итого по подменю:		23,63	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.

И.В. Демичина

Непобедимова И.В./ Калькулятор

И.В. Демичина

"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Дейкина Н.И./

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

Меню на 23.10.2023 года (День )

Обед (День 6, )

N пещ.	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				
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97				
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89				
189/08	КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58				
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06				
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	9,60	24,83	24,96	95,96	707,70	0,41	0,22	12,31	73,20	70,49	286,77	65,74	4,88				

Зав. производ.

*И.В. Калькулятор*  
И.В. Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск



Директор

/Дейкина Н.И./

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

Меню на 23.10.2023 года (День )

**Завтрак (День 6, )**

№ 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
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
189/08	КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								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: **91,88** 9,46 25,10 21,97 94,56 676,33 0,43 0,27 0,81 52,80 45,58 359,89 161,68 7,04

**Второй завтрак (День 6, )**

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								0,05

Итого по подменю: **33,81** 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.* /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 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 23.10.2023 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

Завтрак (День 6, )

196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
189/08	КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	0,87	10,95	12,43	8,65	190,23	0,05	0,09		20,00	9,29	108,76	13,67	1,58
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02						

Итого по подменю:

91,76

9,46

25,10

21,97

94,56

676,33

0,43

0,27

0,81

52,80

45,58

359,89

161,68

7,04

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калыкулятор

Непобедимова И.В./