

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель  Непобедимова Н.Л./

Директор  Дежина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 25.10.2023 года (День)

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	КОЛЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14						
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05						
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44						
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93						

Итого по подменю: 102,89 9,32 14,38 12,73 93,17 544,78 0,29 0,20 109,63 15,00 140,68 213,65 81,65 4,27

Зав. производ.  Непобедимова И.В./ Калрыульмор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 25.10.2023 года (День)



Второй завтрак

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	Витамины, мг			А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У			B2	*С						
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							
Итого по подменю:			50,56	9,18	11,34	7,98	91,81	484,40	0,17	0,06		8,00	18,69	91,20	15,74	1,25

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 (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			97,27	9,32	14,38	12,73	93,17	544,78	0,29	0,20	109,63	15,00	140,68	213,65	81,65	4,27

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демична Н.И./

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

Меню на 25.10.2023 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

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 (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

102,89

9,32

15,38

12,73

93,17

544,78

0,29

0,20

109,63

15,00

140,68

213,65

81,65

4,27

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

Демична Н.И.

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

Меню на 25.10.2023 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 8,)

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 (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
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:

94,39 7,71 11,18 12,23 77,06 463,04 0,25 0,19 109,63 15,00 131,78 175,35 72,75 3,23

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:

31,30 8,82 8,88 10,13 88,23 479,64 0,14 0,09 60,00 23,75 87,13 13,36 1,27

Заг. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

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

Меню на 25.10.2023 года (День)

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

Обед (День 8,)

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 (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01				2,60	8,45	1,82	0,14
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

7,38

10,42

10,85

73,74

434,22

0,24

0,17

94,14

15,00

114,10

161,72

65,68

2,94

Зае. производ.

Непобедимова Н.Л./

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова Н.Л./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демична Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена ЗАВТРАК

Меню на 25.10.2023 года (День 8)

N п/п. Наименование блюда

Выход

ХЕ

Пищевые вещества, г
Б Ж У

Калории, ккал

В1 В2 С А,мкг

Витаминны, мг
Са Р Mg Fe

Завтрак (День 8,)

N п/п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	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 (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01	0,01		2,60	8,45	1,82	0,14	
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	6,76	10,14	15,79	67,56	452,91	0,16	0,12	77,48	40,00	105,84	118,63	45,58	2,28
Второй завтрак (День 8,)															
293	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60								
Итого по подменю:		36,00	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60								

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

Дейкина Н.И./

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

Меню на 25.10.2023 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 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 (70)	70/30	0,64	1,12	0,10	6,40	30,99	0,01					2,60	8,45	1,82	0,14
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

6,76

10,14

15,79

67,56

452,91

0,16

0,12

77,48

40,00

105,84

118,63

45,58

2,28

Зае. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./