

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Дейкина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО/2-18 лет

Меню на 27.10.2023 года (День)

Обед

№ 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
42	РАССОЛЫШНИК	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

Зае. производ. /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" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 27.10.2023 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**

319	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:

47,08

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:

100,75

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 И.В./

Калыкулятор

Непобедимова И.



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" - Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дейкина Н.И./

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

Меню на 27.10.2023 года (День)

Обед

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, 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

Зае. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

/Дейкина Н.И./

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

Меню на 27.10.2023 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				
<b>Итого по подменю:</b>		<b>91,19</b>	<b>8,51</b>	<b>15,78</b>	<b>21,93</b>	<b>85,02</b>	<b>600,62</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>37,27</b>	<b>50,20</b>	<b>88,01</b>	<b>194,56</b>	<b>47,23</b>	<b>2,64</b>				
<b>Полдник (День 10, )</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				
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				
<b>Итого по подменю:</b>		<b>34,50</b>	<b>8,85</b>	<b>8,94</b>	<b>10,14</b>	<b>88,44</b>	<b>480,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>2,80</b>	<b>60,00</b>	<b>26,55</b>	<b>88,67</b>	<b>14,20</b>	<b>1,31</b>				

Зав. производ.

/Иванов И.И./

Непобедимова И.В./

Калыкулятор



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Дейкина Н.И.

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

Меню на 27.10.2023 года (День )

Обед (День 10, )

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				
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

Зае. производ. Непобедимова И.В.

Калькулятор

Непобедимова И.В.



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

  
Непобедимова Н.Л./

Директор

  
Дежина Н.И./

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

Меню на 27.10.2023 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 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:

91,19 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

**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:

34,50 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

Зав. производ.

  
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 27.10.2023 года (День )

№ п/п	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	

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: 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. Непобедимова И.В. Калыкулятор Непобедимова И.В.