

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Директор

Демкина Н.И.

Длготое питание детей участников СВО

Меню на 10.11.2023 года (День)



Обед (День 4,)

| № реч. | 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 | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| 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 14,21 33,35 32,92 142,15 998,20 0,50 0,33 52,02 51,80 107,11 363,63 88,61 4,77

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калыкулятор

Handwritten signature of the manufacturer, Neпоbедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

Директор

Дейкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 10.11.2023 года (День)



Второй завтрак

| № реч. | 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 | | | |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | |
| 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 |

Итого по подменю: 34,10

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 | | | |
| 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 | |
| | 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 | |

Итого по подменю: 113,73

Зае. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

8,03 23,41 25,54 80,34 644,80 0,36 0,29 62,02 43,80 104,42 283,43 81,87 5,72

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Д./

Директор Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ

Меню на 10.11.2023 года (День)



Обед (День 4,)

| № 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | 14,21 | 33,35 | 32,92 | 142,15 | 998,20 | 0,50 | 0,33 | 52,02 | 51,80 | 107,11 | 363,63 | 88,61 | 4,77 | | | | |

Заг. производ. Шуров /Непобедимова И.В./ Калыкулятор

Шуров

"Утверждено"

"Согласовано"

ИП Непобедимова И.И.

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова И.И.

Директор Демкина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБС 7-11 лет 2 смена обед

Меню на 10.11.2023 года (День 4)



| № 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 | Мg | 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 |
| 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 |

Итого по подменю: 91,04 7,05 23,01 25,14 70,54 600,40 0,33 0,27 52,02 43,80 88,42 272,43 72,87 3,52

Полдник (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|
| 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: 34,65 8,82 8,88 10,13 88,23 479,64 0,14 0,09 60,00 23,75 87,13 13,36 1,27

Зае. производ. Непобедимова И.И. /Калькулятор

Handwritten signatures and dates at the bottom of the page.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ

Меню на 10.11.2023 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЫГОТНОЕ ПИТАНИЕ

Обед (День 4,)

| № 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 |
| 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 |
| 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 |

Итого по подменю: 91,76 7,05 23,01 25,14 70,54 600,40 0,33 0,27 52,02 43,80 88,42 272,43 72,87 3,52

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" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена завтрак

Меню на 10.11.2023 года (День)



| 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 | Мг | Fe |

Завтрак (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 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:

95,24 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

Второй завтрак (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|--|-------|-------|-------|-------|------|
| 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:

30,45 8,82 8,88 10,13 88,23 479,64 0,14 0,09 60,00 23,75 87,13 13,36 1,27

Зае. производ.

Иванова

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Иванова

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7.11.2023 г. Смена завтрак

Меню на 10.11.2023 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7.11.2023 г. Смена завтрак

Завтрак (День 4,)

| № 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 |
| 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