

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Кудряшова Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 13.11.2023 года (День)

Наименование блюда

Выход

ХЕ

Пищевые вещества, г
Б Ж У ккал

Витаминный, мг
В1 В2 С

Минеральные вещества, мг
Са Р Mg 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

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

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

Итого по подменю:

116,53

12,26

28,90

26,41

122,59

843,51

0,47

0,23

12,31

78,20

71,71

315,59

71,42

5,34

Заг. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

"Согласовано"

МАГУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

Дейкина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 13.11.2023 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		

Обед (День 6,)

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

Непобедимова И.В./

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" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ

Меню на 13.11.2023 года (День 1)

Обед (День 6,)

N пед.	Наименование блюда	Выход	XE	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 *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" ОВЗ 7-11 лет 2 смена обед

Меню на 13.11.2023 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 6,)

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: 91,59 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

Полдник (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					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 34,10 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.

Непобедимова И.В./ Калыгулитор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор

Дейкина Н.И./

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

Меню на 13.11.2023 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 6,)

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	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.

Непобедимова И.В./

Калыкулятор

Непобедимова И.В./

"Утерждаю"
ИП Непобедилова Н.Л.

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

Руководитель Непобедилова Н.Л./

Директор Демична Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 ЛЕТ
Смена завтрак

Меню на 13.11.2023 года (День 6)

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 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				12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю:			91,59	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								
Итого по подменю:			34,10	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.

Иванов И.В. /Непобедилова И.В./ Калыгулятор *Иванов 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. смена завтрак

Меню на 13.11.2023 года (День 6)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ХЕ	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					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 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

Зае. производ. Непобедимова И.В./

Калькулятор Непобедимова И.В./