

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

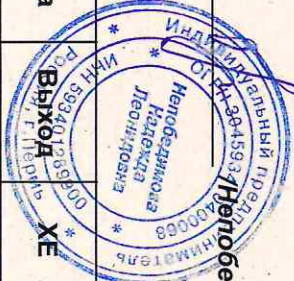
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демичина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 16.11.2023 года (День)



Второй завтрак

| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 25 | | | | | 3,23 | | | | | | | | | | | | |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | | | | |

Итого по подменю: **44,10** 8,82 8,88 10,13 88,23 482,87 0,14 0,09 60,00 23,75 87,13 13,36 1,27

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 43 | СВЕКОЛЫНИК | 250/10 | 1,68 | 2,52 | 6,76 | 16,83 | 138,29 | 0,08 | 0,08 | 18,12 | 15,00 | 43,43 | 72,67 | 31,77 | 1,54 |
| 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 |
| 162 | КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 90 | 0,55 | 11,35 | 9,25 | 5,53 | 150,82 | 0,09 | 0,14 | 1,90 | 55,32 | 47,32 | 180,66 | 41,61 | 0,96 |
| 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: **103,73** 11,32 26,26 25,21 113,30 785,19 0,36 0,28 20,83 108,52 118,17 352,56 93,03 4,29

Зае. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" с Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО 12.18 лет

Меню на 16.11.2023 года (День)

| № п/п | Наименование блюда | 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 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 43 | СВЕКОЛПНИК | 250/10 | 1,68 | 2,52 | 6,76 | 16,83 | 138,29 | 0,08 | 0,08 | 18,12 | 15,00 | 43,43 | 72,67 | 31,77 | 1,54 |
| 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 |
| 162 | КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 90 | 0,55 | 11,35 | 9,25 | 5,53 | 150,82 | 0,09 | 0,14 | 1,90 | 55,32 | 47,32 | 180,66 | 41,61 | 0,96 |
| 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(40) | 40 | 1,97 | 3,44 | 0,32 | 19,68 | 95,36 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 |

Итого по подменю:

102,89 10,34 24,54 25,05 103,46 737,51 0,33 0,27 20,83 108,52 114,17 339,56 90,23 4,07

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 16.11.2023 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор
Демкина Н.И./

Обед (День 9,)

| 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 | | | | |
| 43 | СВЕКОЛЫНИК | 250/10 | 1,68 | 2,52 | 6,76 | 16,83 | 138,29 | 0,08 | 0,08 | 18,12 | 15,00 | 43,43 | 72,67 | 31,77 | 1,54 | | | | |
| 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 | | | | |
| 162 | КОЛЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 90 | 0,55 | 11,35 | 9,25 | 5,53 | 150,82 | 0,09 | 0,14 | 1,90 | 55,32 | 47,32 | 180,66 | 41,61 | 0,96 | | | | |
| 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(40) | 40 | 1,97 | 3,44 | 0,32 | 19,68 | 95,36 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | | | |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | | | | |

Итого по подменю: 102,89 10,34 24,54 25,05 103,46 737,51 0,33 0,27 20,83 108,52 114,17 339,56 90,23 4,07

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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск
Директор Д.И.И. Демичина Н.И.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 16.11.2023 года (День)



Обед (День 9,)

| N 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 |
| 43 | СВЕКОЛПНИК | 250/10 | 1,68 | 2,52 | 6,76 | 16,83 | 138,29 | 0,08 | 0,08 | 18,12 | 15,00 | 43,43 | 72,67 | 31,77 | 1,54 |
| 227 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120) | 120 | 2,88 | 4,52 | 4,99 | 28,81 | 178,16 | 0,07 | 0,02 | | 21,60 | 9,05 | 37,12 | 6,53 | 0,66 |
| 162 | КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 90 | 0,55 | 11,35 | 9,25 | 5,53 | 150,82 | 0,09 | 0,14 | 1,90 | 55,32 | 47,32 | 180,66 | 41,61 | 0,96 |
| 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 | 8,09 | 20,97 | 21,24 | 80,97 | 598,95 | 0,27 | 0,25 | 20,02 | 91,92 | 106,31 | 309,99 | 84,14 | 3,54 |
| Полдник (День 9,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

Зав. производством Непобедимова И.В./ Калькулятор

Инициалы и подпись

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Директор /Девкина Н.И./

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

Меню на 16.11.2023 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 |

Обед (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 43 | СВЕКОЛЫНИК | 250/10 | 1,68 | 2,52 | 6,76 | 16,83 | 138,29 | 0,08 | 0,08 | 18,12 | 15,00 | 43,43 | 72,67 | 31,77 | 1,54 |
| 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 |
| 162 | КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 90 | 0,55 | 11,35 | 9,25 | 5,53 | 150,82 | 0,09 | 0,14 | 1,90 | 55,32 | 47,32 | 180,66 | 41,61 | 0,96 |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | | | | |
| 1 | ХЛЕБ(30) | 30 | 1,48 | 2,58 | 0,24 | 14,76 | 71,52 | 0,03 | 0,01 | | | | | | |

Итого по подменю: 91,76 8,81 22,09 22,52 88,17 643,86 0,29 0,26 20,02 97,52 115,94 320,78 86,21 3,77

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

Меню на 16.11.2023 года (День 9)

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 "г. Горнозаводск

Директор

Дейкина Н.И./



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

Завтрак (День 9,)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|--------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мг | Fe |
| 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 |
| 162 | КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 90 | 0,55 | 11,35 | 9,25 | 5,53 | 150,82 | 0,09 | 0,14 | 1,90 | 55,32 | 47,32 | 180,66 | 41,61 | 0,96 |
| 294 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10 | 1,53 | 0,09 | 0,01 | 15,34 | 61,81 | | | 4,00 | | 4,51 | 2,24 | 1,23 | 0,11 |
| 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: 87,19 8,01 20,99 16,96 80,11 557,09 0,23 0,18 5,90 87,52 71,73 259,63 57,12 2,42

Второй завтрак (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|--------|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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 | 200/10 | 1,53 | 0,09 | 0,01 | 15,34 | 61,81 | | | 4,00 | | 4,51 | 2,24 | 1,23 | 0,11 |

Итого по подменю: 38,50 8,85 8,97 10,14 88,53 481,29 0,14 0,09 4,00 60,00 27,75 89,33 14,56 1,33

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Д./

Директор

Демичева Н.И./

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

Меню на 16.11.2023 года (День)

| 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 |

Завтрак (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 162 | КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 90 | 0,55 | 11,35 | 9,25 | 5,53 | 150,82 | 0,09 | 0,14 | 1,90 | 55,32 | 47,32 | 180,66 | 41,61 | 0,96 |
| 294 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10 | 1,53 | 0,09 | 0,01 | 15,34 | 61,81 | | | 4,00 | | 4,51 | 2,24 | 1,23 | 0,11 |
| 366 | СЫР (20 ГР) | 20 | | 5,26 | 5,32 | | 68,92 | 0,01 | 0,08 | 0,14 | 42,00 | 200,00 | 120,00 | 11,00 | 0,14 |
| 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 7,16 24,92 21,09 71,64 576,14 0,22 0,26 6,04 124,52 276,51 370,31 66,64 2,43

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

Непобедимова И.В.