

"Утверждаю"  
ИП Неподеймова Н.Л.

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ №3" - Горнозаводск

Руководитель

Директор

Демкина Н.И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 17.11.2023 года (День )



**Второй завтрак**

№ 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					
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. *Неподеймова И.В.* /Неподеймова И.В./ Калькулятор

*Неподеймова И.В.*



"Утверждаю"  
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 17.11.2023 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
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

Зав. производ. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова И.В./ Калыкулятор *Непобедимова Н.Л.*



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н.И./

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

Меню на 17.11.2023 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	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

Зав. производ.

*Непобедимова Н.Л.*

Непобедимова И.В./ Калькулятор

*Непобедимова И.В.*



"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Меню на 17.11.2023 года (День Обед)

Директор Демкина Н.И./

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



Обед (День 10, )

№ 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	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	1,06
224	РИС (120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01		21,60	4,98	2,37	0,22	0,04
178	ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ	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:		87,19	7,84	14,97	20,50	78,28	557,47	0,18	0,17	37,27	44,60	84,00	193,39	47,01	2,61
Полдник (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	200/10	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

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



"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

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

Меню на 17.11.2023 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	Мg	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 (120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01		21,60	4,98	2,37	0,22	0,04
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 7,84 14,97 20,50 78,28 557,47 0,18 0,17 37,27 44,60 84,00 193,39 47,01 2,61

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калыкулятор

Непобедимова И.В. / Демкина Н.И.



"Утверждаю"

ИПт Непобедимова Н.Л.

Руководитель  
Непобедимова Н.Л./Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 17.11.2023 года (День

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Директор  
Демкина Н.И./



Завтрак (День 10, )

№ 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			
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		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50				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:		87,19	6,97	18,28	19,64	69,67	528,59	0,10	0,27	20,11		135,20	66,21	171,72	24,27	2,58		
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	200/10	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		

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

Мещеряков



