

"СОГЛАСОВАНО"

и. о. руководителя Дошкольные группы  
структурного подразделения МАОУ "СОШ № 3 г.

/Киреева Е. В./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



09.01.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (180)	180	247/2013	7,84	12,07	29,27	257,04
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	20	300/2013	2,54	2,30	0,14	31,42
<b><u>Обед</u></b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180)	180	147/2013	2,07	2,13	14,97	87,29
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	423/2013	2,85	3,43	12,53	92,40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	508/2013	0,67	0,03	32,97	134,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<b><u>Полдник</u></b>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (60)	60	559/2013	5,00	4,58	35,81	204,44
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<b><u>Ужин</u></b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	150	295/2013	8,65	11,28	31,61	262,56
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

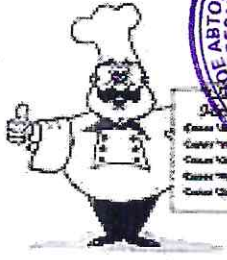
и. о. руководителя Дошкольные группы  
структурного подразделения МАОУ "СОШ № 3 г.

/Кирилова Е. В./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



10.01.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (200)	200	256/2013	15,86	9,47	34,63	287,15
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)	50	108/2013	3,45	2,50	23,80	131,50
<b><u>Обед</u></b>						
СВЕКОЛЬНИК 180	180	131/2013	1,71	3,07	12,62	84,99
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (130)	130	415/2013	3,29	4,38	37,62	203,03
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	80	390/2013	8,43	10,68	10,07	170,08
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<b><u>Полдник</u></b>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	59,93
<b><u>Ужин</u></b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (150)	150	238/2013	10,08	15,84	43,25	355,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

и. о. руководителя Подготовительные группы  
структурного подразделения МАОУ "СОШ № 3 г.

Иреват Е. В./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



13.01.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	130,72
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
СЫР (15)	15	100/2013	3,65	3,66	0,00	47,52
<b><u>Обед</u></b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	38,60
<b><u>Полдник</u></b>						
ПРЯНИК	50		3,65	2,35	37,75	186,75
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	59,93
<b><u>Ужин</u></b>						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	195/2013	3,92	14,02	20,59	224,23
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Калькулятор

"СОШ № 3 г.о. Ижевск"

и. о. руководителя дошкольные группы  
структурного подразделения МАОУ "СОШ № 3 г.

/Киселева Е. В./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель \_\_\_\_\_ /Непобедимова Н.Л.

М.П.



14.01.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС,С/М) 180	180	260/2013	4,85	9,76	26,67	213,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<b><u>Обед</u></b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180/5	142/2013	1,45	4,49	6,72	73,13
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ Б\Г)70	70	345/2013	1,75	2,48	6,84	56,65
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (110)	110	248/2013	6,05	6,46	21,36	167,81
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	35,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	38,60
<b><u>Полдник</u></b>						
ВАФЛИ 50	50	588/2013	1,40	1,65	38,65	175,05
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<b><u>Ужин</u></b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	74/2013	2,77	7,15	10,22	116,33
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	95/2013	1,57	4,63	32,34	177,27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Генерал*

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Генерал*

"СОГЛАСОВАНО"

и. о. руководителя для детских группы  
структурного подразделения МАОУ "СОШ № 3 г.

(Киреева Е. В./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



15.01.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (180)	180	247/2013	7,84	12,07	29,27	257,04
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	20	300/2013	2,54	2,30	0,14	31,42
<b><u>Обед</u></b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180)	180	147/2013	2,07	2,13	14,97	87,29
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	423/2013	2,85	3,43	12,53	92,40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	508/2013	0,67	0,03	32,97	134,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<b><u>Полдник</u></b>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (60)	60	559/2013	5,00	4,58	35,81	204,44
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<b><u>Ужин</u></b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	150	295/2013	8,65	11,28	31,61	262,56
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

Зав. производством

*Киреева Е. В.*

Калькулятор

*Непобедимова Н.Л.*

"СОГЛАСОВАНО"

и. о. руководителя дошкольные группы  
структурного подразделения МАОУ "СОШ № 3 г.

/Кириева Е. В./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



16.01.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (200)	200	256/2013	15,86	9,47	34,63	287,15
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)	50	108/2013	3,45	2,50	23,80	131,50
<b><u>Обед</u></b>						
СВЕКОЛЬНИК 180	180	131/2013	1,71	3,07	12,62	84,99
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (130)	130	415/2013	3,29	4,38	37,62	203,03
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	80	390/2013	8,43	10,68	10,07	170,08
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<b><u>Полдник</u></b>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	59,93
<b><u>Ужин</u></b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (150)	150	238/2013	10,08	15,84	43,25	355,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством

*Кириева Е. В.*

Калькулятор

*Непобедимова Н.Л.*

"СОГЛАСОВАНО"

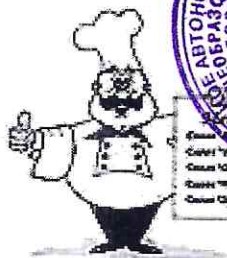
и. о. руководителя Дошкольные группы  
структурного подразделения МАОУ "СОШ № 3 г.

Киреева Е. В./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



17.01.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	258/2013	7,98	11,01	34,45	268,77
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63,36
<b><u>Обед</u></b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (180Г)	180/5	134/2013	2,36	4,70	17,38	121,20
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134,47
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	60/20	372/2013	5,51	6,71	5,72	105,29
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	35,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<b><u>Полдник</u></b>						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	567/2013	4,56	6,09	36,79	220,24
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<b><u>Ужин</u></b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (200)	200		9,15	3,78	16,22	135,54
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)	50	108/2013	3,45	2,50	23,80	131,50

Зав. производством

*Киреева Е. В.*

Калькулятор

*Непобедимова Н.Л.*