

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Дёмина Н. И./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.

М.П.

02.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

№ рецепта

Б,г

Ж,г

У,г

К,ккал

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	53	7,29	6,70	25,02	189,49
СЫР (20 ГР)	20	366	5,26	5,32	0,00	68,92
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	294	0,09	0,01	15,34	61,81

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ	250	45	5,40	4,76	19,60	142,78
МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	227	5,64	6,27	36,01	223,07
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	70	208	12,84	13,11	4,07	185,61
СОУС СЛИВОЧНЫЙ (30 ГР)	30	258	0,63	1,71	1,80	25,08
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
КИСЕЛЬ	200	274	0,00	0,00	13,10	52,40

Зав. производством

Непобедимова

Калькулятор

Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.



03.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	115	7,41	7,21	39,13	251,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	257	0,00	0,01	14,97	60,00
ФРУКТ ЯБЛОКО (150)	0,150		0,60	0,60	14,70	66,60
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	63	2,03	6,70	9,11	104,82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	241	3,25	6,79	21,66	160,71
РЫБА В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	95	166	17,70	11,12	5,70	193,62
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	283	0,55	0,03	29,72	121,31
ХЛЕБ(40)	40	1	3,44	0,32	19,68	95,36

Зав. производством

Непобедимова

Калькулятор

Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И.



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.



04.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	114	5,43	7,59	29,34	207,42
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЯБЛОКО (100ГР)	100		0,40	0,40	9,80	44,40
Обед						
БОРЩ	250/10	67	2,25	6,67	13,51	123,03
ГРЕЧА(150)	150	196	8,73	7,80	39,45	262,96
КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	189/08	10,95	12,43	8,65	190,23
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	265	0,26	1,26	1,90	19,94
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	246	0,35	0,05	0,95	5,65
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	283	0,55	0,03	29,72	121,31
ХЛЕБ(60)	60	1	5,16	0,48	29,52	143,04

Зав. производством

Демина Н. И.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Дедина Н. И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.

М.П.



05.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	112	7,55	7,17	37,03	242,79
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	365	0,05	8,25	0,08	74,77
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	294	0,09	0,01	15,34	61,81
Обед						
РАССОЛЬНИК	250/10	42	2,58	6,89	17,57	142,63
РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	201	4,08	7,01	33,70	214,25
КУРА В СОУСЕ (100)	100	210	29,12	32,47	2,49	418,69
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Непобедимова Н.П.

Демина Н. И./



06.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200/5	102	5,37	7,21	26,74	193,32
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	294	0,09	0,01	15,34	61,81
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ФРУКТ ЯБЛОКО (125)	0,125		0,50	0,50	12,25	55,50
Обед						
СВЕКОЛЬНИК	250/10	43	2,52	6,76	16,83	138,29
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	241	3,25	6,79	21,66	160,71
ТЕФТЕЛИ	70/30	176	9,54	13,80	9,24	199,29
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
КИСЕЛЬ	200	274	0,00	0,00	13,10	52,40

Зав. производством

Демина Н. И.

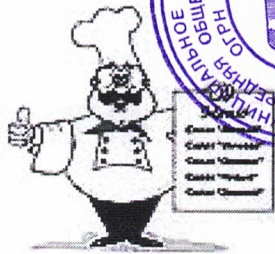
Калькулятор

Непобедимова Н. П.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.

М.П.



09.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	106	7,80	7,69	41,30	265,64
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	257	0,00	0,01	14,97	60,00
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	381	0,17	4,13	22,79	128,95
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
Обед						
СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	46	2,69	3,78	16,70	111,58
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	114	15,57	7,13	37,58	276,73
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	70/30	209	10,84	13,47	6,40	190,19
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	293	1,00	0,20	20,20	86,60
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52

Зав. производством

Генерал

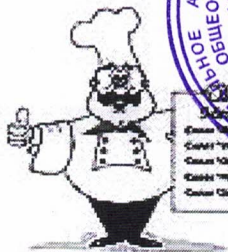
Калькулятор

Генерал

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демин Н. И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.П.



10.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	114	5,43	7,59	29,34	207,42
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ФРУКТ АПЕЛЬСИН (150)	0,150		0,21	0,05	1,82	8,51
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК	250/10	42	2,58	6,89	17,57	142,63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	227	6,97	7,46	44,48	272,94
РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	70	198	11,21	14,76	4,60	196,09
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	283	0,55	0,03	29,72	121,31
ХЛЕБ(60)	60	1	5,16	0,48	29,52	143,04

Зав. производством

Непобедимова Н.П.

Калькулятор

Непобедимова Н.П.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Идемина Н. И./

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.

М.П.



11.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	104	4,39	7,58	13,70	140,57
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	381	0,17	4,13	22,79	128,95
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	294	0,09	0,01	15,34	61,81
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	44	1,91	6,75	11,01	112,41
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	241	3,14	7,33	24,81	177,73
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	161	10,54	2,22	6,44	87,90
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	246	0,35	0,05	0,95	5,65
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
КИСЕЛЬ	200	274	0,00	0,00	13,10	52,40

Зав. производством

Идемина Н.И.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Непобедимова Н.Л.

Демина Н. И.

Демина Н. И./



16.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
--------------------	-------	-----------	-----	-----	-----	--------

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	112	7,55	7,17	37,03	242,79
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
БУЛКА С МАКОМ(80)	80		0,65	0,42	4,39	23,98

Обед

СВЕКОЛЬНИК	250/10	43	2,52	6,76	16,83	138,29
КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	235	3,81	6,95	16,59	144,11
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	70/30	209	10,84	13,47	6,40	190,19
ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	456	0,00	0,00	15,11	60,45
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

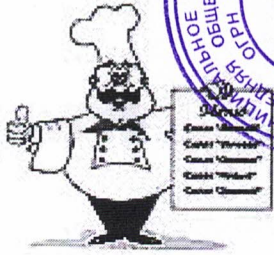
Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.



17.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	109	6,81	8,65	28,69	219,88
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	381	0,17	4,13	22,79	128,95
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	63	2,03	6,70	9,11	104,82
ПЛОВ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	210	211	38,38	41,92	32,19	659,55
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52

Зав. производством

Н.И. Демина

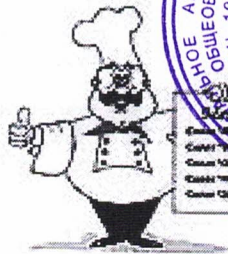
Калькулятор

Н.Л. Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.



18.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	114	5,43	7,59	29,34	207,42
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ФРУКТ АПЕЛЬСИН (150)	0,150		0,21	0,05	1,82	8,51
Обед						
РАССОЛЬНИК	250/10	42	2,58	6,89	17,57	142,63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	227	6,97	7,46	44,48	272,94
РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	70	198	11,21	14,76	4,60	196,09
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	283	0,55	0,03	29,72	121,31
ХЛЕБ(60)	60	1	5,16	0,48	29,52	143,04

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

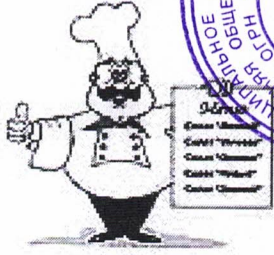
Идемина Н. И.

Идемина Н. И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.П.



19.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
--------------------	-------	-----------	-----	-----	-----	--------

Завтрак

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	106	7,80	7,69	41,30	265,64
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	257	0,00	0,01	14,97	60,00
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	381	0,17	4,13	22,79	128,95
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52

Обед

СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	46	2,69	3,78	16,70	111,58
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	114	15,57	7,13	37,58	276,73
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	70/30	209	10,84	13,47	6,40	190,19
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	293	1,00	0,20	20,20	86,60
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52

Зав. производством

Идемина Н. И.

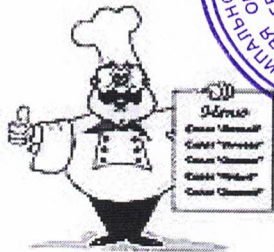
Калькулятор

Идемина Н. И.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И.
М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.

М.П.



20.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	115	7,41	7,21	39,13	251,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	257	0,00	0,01	14,97	60,00
ФРУКТ ЯБЛОКО (150)	0,150		0,60	0,60	14,70	66,60
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	63	2,03	6,70	9,11	104,82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	241	3,25	6,79	21,66	160,71
РЫБА В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	95	166	17,70	11,12	5,70	193,62
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	283	0,55	0,03	29,72	121,31
ХЛЕБ(40)	40	1	3,44	0,32	19,68	95,36

Зав. производством

Геннадий

Калькулятор

Геннадий

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И.

Демина Н. И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.



23.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
--------------------	-------	-----------	-----	-----	-----	--------

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	53	7,29	6,70	25,02	189,49
СЫР (20 ГР)	20	366	5,26	5,32	0,00	68,92
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	294	0,09	0,01	15,34	61,81

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ	250	45	5,40	4,76	19,60	142,78
МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	227	5,64	6,27	36,01	223,07
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	70	208	12,84	13,11	4,07	185,61
СОУС СЛИВОЧНЫЙ (30 ГР)	30	258	0,63	1,71	1,80	25,08
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
КИСЕЛЬ	200	274	0,00	0,00	13,10	52,40

Зав. производством

Демина Н. И.

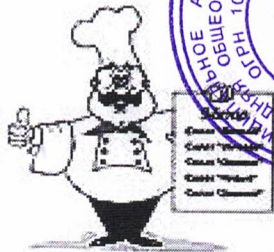
Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.П.



24.06.2025

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	109	6,81	8,65	28,69	219,88
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	381	0,17	4,13	22,79	128,95
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	63	2,03	6,70	9,11	104,82
ПЛОВ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	210	211	38,38	41,92	32,19	659,55
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52

Зав. производством

Геннадий

Калькулятор

Геннадий