

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 15.09.2025 года (День 6)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		

Второй завтрак (День 6,)

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подменю:

5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Обед (День 6,)

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80		
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		
208	КНЕГЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04		
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подменю:

147,83 9,09 13,08 17,48 90,91 573,28 0,23 0,14 30,23 62,40 97,26 148,23 39,31 2,33

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

Плывотое питание дётей участников СВО 12-18 лет

Меню на 15.09.2025 года (День 6)



N рел.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe		

Обед (День 6,)

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80		
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		
208	КНЕПЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04		
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подмению:

118,18

9,09

13,08

17,48

90,91

573,28

0,23

0,14

30,23

62,40

97,26

148,23

39,31

2,33

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12.18 №1

Меню на 15.09.2025 года (День 6)

Обед (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	Mg	Fe
Обед (День 6,)															
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
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
208	КНЕПЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 118,18 9,09 13,08 17,48 90,91 573,28 0,23 0,14 30,23 62,40 97,26 148,23 39,31 2,33

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Итого 1

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Троицково

Директор /Демина Н. И./

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

Меню на 15.09.2025 года (День)

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		

Второй завтрак (День 6,)

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подменю: 5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Обед (День 6,)

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80		
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61		
208	КНЕПЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04		
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подменю: 125,69 7,89 11,20 15,36 78,91 498,67 0,20 0,13 30,23 53,20 93,48 132,75 36,59 2,05

Заг. производ. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель



Непобедимова Н.П./



Согласовано"

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 15.09.2025 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	Мg	Fe

Обед

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80					
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61					
208	КНЕПЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04					
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55					
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05					

Итого по подменю:

105,40

7,89

11,20

15,36

78,91

498,67

0,20

0,13

30,23

53,20

93,48

132,75

36,59

2,05

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Демкина Н. И./

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска



Директор /Демкина Н. И./

Меню на 15.09.2025 года (День)

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	Мg	Fe

Завтрак (День 6,)

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
208	КНЕПЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 8,18 11,05 10,78 81,80 468,46 0,16 0,08 0,20 47,40 48,50 96,53 17,97 1,53

Второй завтрак (День 6,)

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04				39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16							0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 125,69 5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

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

"Утверждено"
И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7-14 лет - 1 смена завтрак

Меню на 15.09.2025 года (День)

Завтрак (День 1,)

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	Mg	Fe
Завтрак (День 1,)															
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
208	КНЕЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 105,40 8,18 11,05 10,78 81,80 468,46 0,16 0,08 0,20 47,40 48,50 96,53 17,97 1,53

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 16.09.2025 года (День 7)

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	Mg	Fe	

Второй завтрак (День 7,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	

Итого по подменю:

5,16 4,44 5,07 51,63 269,90 0,07 0,04 30,00 12,13 43,58 6,70 0,66

Обед (День 7,)

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27	
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21	
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72	
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	
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05	
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	

Итого по подменю:

147,83 7,83 19,74 17,26 78,30 547,39 0,35 0,31 48,31 72,91 137,17 337,14 99,37 3,75

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

И.И.Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 16.09.2025 года (День 7)

Обед (День 7,)

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	Mg	Fe		
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27		
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21		
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72		
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		
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05		
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		

Итого по подменю:

118,18

7,83

19,74

17,26

78,30

547,39

0,35

0,31

48,31

72,91

137,17

337,14

99,37

3,75

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова Н.Л.

Директор
Дёмина Н. И.

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

Меню на 16.09.2025 года (День 7)

Обед (День 7,)

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	Мg	Fe	
Обед (День 7,)																
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27	
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21	
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72	
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	
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05	
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	
Итого по подменю:			118,18	7,83	19,74	17,26	78,30	547,39	0,35	0,31	48,31	72,91	137,17	337,14	99,37	3,75

Зае. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"
И.В. Непобедимова И.Л.

Руководитель И.В. Непобедимова И.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Бурнозаводска
Директор Демкина Н. И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена Обед
Меню на 16.09.2025 года (День)

N п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe

Второй завтрак (День 7,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

5,16 4,44 5,07 51,63 269,90 0,07 0,04

30,00 12,13 43,58 6,70 0,66

Обед (День 7,)

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(100)	100	1,44	2,16	4,50	14,44	106,89	0,11	0,09	16,87	20,34	31,16	65,04	21,68	0,80
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
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
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05
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

Итого по подменю:

125,69

7,10 18,65 14,97 71,08 493,57 0,30 0,27 39,87 62,54 121,58 304,60 88,53 3,34

Зап. производ.

И.В. Непобедимова И.В.

Калькулятор

И.В. Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Меню на 16.09.2025 года (День)

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

"Составлено"

МАОУ "СОШ №3" Лыгонное

Директор Дёмина Н. И./



Обед

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	Мg	Fe		
67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51		123,03		0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27		
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(100)	100	1,44	2,16	4,50	14,44		106,89		0,11	0,09	16,87	20,34	31,16	65,04	21,68	0,80		
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44		87,90		0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72		
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		
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11		60,45									0,05		
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		
Итого по подменю:			105,40	7,10	18,65	14,97	71,08	493,57		0,30	0,27	39,87	62,54	121,58	304,60	88,53	3,34		

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Директор

Меню на 16.09.2025 года (День)

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



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	Мg	Fe

Завтрак (День 7,)

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72
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
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

6,97 18,35 10,67 69,71 448,20 0,31 0,25 26,40 57,91 89,43 284,74 73,98 2,59

Второй завтрак (День 7,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

125,69 5,16 4,44 5,07 51,63 269,90 0,07 0,04 30,00 12,13 43,58 6,70 0,66

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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
ИП "СОШ №3" Горнозаводска

/Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7-14 лет 1 смена завтрак

Меню на 16.09.2025 года (День 1)

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	Мg	Fe		

Завтрак (День 2,)

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21		
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72		
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		
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05		
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		

Итого по подменю: 105,40 6,97 18,35 10,67 69,71 448,20 0,31 0,25 26,40 57,91 89,43 284,74 73,98 2,59

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 17.09.2025 года (День 8)



N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		

Второй завтрак (День 8,)

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подменю: 5,09 4,42 9,12 50,92 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

Обед (День 8,)

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01		
196	ГРЕЧУ(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		
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51		
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подменю: 147,83 10,93 25,48 25,56 109,28 769,05 0,53 0,32 19,44 41,80 68,91 408,94 184,35 7,81

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №8" г. Горнозаводска

Руководитель

Директор

/Дёмина Н. И./

Льготное питание детей участников СВО 12.18 лет

Меню на 17.09.2025 года (День 8)



Обед (День 8,)

N 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	
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01	
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	
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51	
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
Итого по подменю:		118,18	10,93	25,48	25,56	109,28	769,05	0,53	0,32	19,44	41,80	68,91	408,94	184,35	7,81	

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калыкулятор

Калыкулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12.18.18

Меню на 17.09.2025 года (День 8)

Обед (День 8,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01		
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		
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51		
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		
Итого по подменю:		118,18	10,93	25,48	25,56	109,28	769,05	0,53	0,32	19,44	41,80	68,91	408,94	184,35	7,81		

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

ИП Непобедимов Н.Л.

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 17.09.2025 года (День)

Второй завтрак (День 8,)

Итого по подмёну:

Итого по подмёну:

Зав. производ. Александр /Непобудимова И.В./ Калькулятор

Heidi

"Утверждаю"

ИП. Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП. Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 17.09.2025 года (День)

Обед

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe		
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01			
196	ГРЕЧА(100)	100	2,63	5,82	5,23	26,30	175,56	0,20	0,10		18,00	17,64	139,93	92,44	3,15			
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51			
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05			
Итого по подменю:			105,40	9,61	22,57	22,99	96,13	681,65	0,43	0,27	19,44	33,00	63,78	339,74	138,35	6,27		

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждено"
И.П. Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

Меню на 17.09.2025 года (День)

"Согласовано"
И.П. Горнозаводска

Директор
Демкина Н. И./

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

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	Мg	Fe

Завтрак (День 8,)

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
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю:

8,37 21,80 21,93 83,71 619,42 0,39 0,24 6,78 26,80 54,31 339,09 159,88 6,75

Второй завтрак (День 8,)

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

125,69 5,09 4,42 9,12 50,92 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор



Руководитель
Непобедимова И.И./

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

Меню на 17.09.2025 года (День 3,)



Директор
Демкина Н. И./

Завтрак (День 3,)

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	Мg	Fe	
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	
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51	
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	

Итого по подменю: 105,40 8,37 21,80 21,93 83,71 619,42 0,39 0,24 6,78 26,80 54,31 339,09 159,88 6,75

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

Директор



Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 18.09.2025 года (День 9)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамин, мг		С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У		В1	В2						

Второй завтрак (День 9,)

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Обед (День 9,)

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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81
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:

147,83 7,95 26,46 17,71 79,48 583,07 0,53 0,32 37,25 59,41 133,32 445,82 125,34 4,48

Зае. производ. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Демкина Н.И.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 18.09.2025 года (День 9)

N реч.

Наименование блюда

Выход

ХЕ

Пищевые вещества, г

Калории, ккал

Витаминны, мг

Минеральные вещества, мг

Обед (День 9,)

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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81
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:			118,18	7,95	26,46	17,71	79,48	583,07	0,53	0,32	37,25	59,41	133,32	445,82	125,34
															4,48

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Д.

Демкина Н. И.

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

Меню на 18.09.2025 года (День 9)

Обед (День 9,)

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	Mg	Fe		
Обед (День 9,)																	
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		
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21		
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81		
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:		118,18	7,95	26,46	17,71	79,48	583,07	0,53	0,32	37,25	59,41	133,32	445,82	125,34	4,48		

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"
И.П. Непобедилова Н.Л.



Руководитель * Непобедилова Н.Л.

Меню на 18.09.2025 года (День 9)

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



Директор * /Демина Н. И./

Второй завтрак (День 9,)

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	Мg	Fe		
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подменю: 5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Обед (День 9,)

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		
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94		
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81		
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: 125,69 8,55 27,90 16,84 85,58 605,44 0,53 0,32 32,28 54,98 137,97 449,88 123,13 4,43

Зав. производ. /Непобедилова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

И.П. Непобединова Н.Л.

Руководитель И.П. Непобединова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И.

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

Меню на 18.09.2025 года (День)

Обед

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	Мg	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		
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94		
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81		
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: 105,40 8,55 27,90 16,84 85,58 605,44 0,53 0,32 32,28 54,98 137,97 449,88 123,13 4,43

Зае. производ. И.П. Непобединова И.В. Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова Н.Л.

Директор

Демкина Н.И.

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

Меню на 18.09.2025 года (День 9)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г		Калории, кКал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

Завтрак (День 9,)

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подъёму:

6,79 21,81 13,57 67,95 481,15 0,34 0,24 30,65 41,32 73,84 339,70 91,24 2,79

Второй завтрак (День 9,)

312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подъёму:

125,69 5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Д.



Руководитель /Непобедимова Н.Д./

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



/Демина Н. И./

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

Меню на 18.09.2025 года (День)

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	Мg	Fe			

Завтрак (День 4,)																	
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак (День 4,)

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	2,48	3,14	7,33	24,81	177,73	0,18	0,12	30,21	32,62	20,27	92,56	35,12	1,38				
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16												
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55		

Итого по подменю: 105,40 6,79 21,81 13,57 67,95 481,15 0,34 0,24 30,65 41,32 73,84 339,70 91,24 2,79

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 19.09.2025 года (День 10)



N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		

Второй завтрак (День 10,)

	БУЛКА С МАКОМ(80)	80	0,44	0,65	0,42	4,39	23,98										
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подменю:

1,94 0,65 0,42 19,43 84,14

0,51 0,04 0,03 0,05

Обед (День 10,)

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 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		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		
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		
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		

Итого по подменю:

147,83

10,31 18,98 22,43 103,07 690,12 0,22 0,18 37,27 50,20 87,52 214,42 56,16 3,70

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 19.09.2025 года (День 10)

"Согласовано"

Мария Софья Неза Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

Плывотое питание детей участников СВО 12.18.нет

Обед (День 10,)

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 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	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
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	
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подмению:			118,18	10,31	18,98	22,43	103,07	690,12	0,22	0,18	37,27	50,20	87,52	214,42	56,16	3,70

Зае. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демкина Н. И./

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

Меню на 19.09.2025 года (День 10)



Обед (День 10,)

N рецеп.	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	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	
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	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
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	
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			118,18	10,31	18,98	22,43	103,07	690,12	0,22	0,18	37,27	50,20	87,52	214,42	56,16	3,70

Зав. производ. *Неповедимова И.В.* Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель

Непобедимова И.Л./

Меню на 19.09.2025 года (День 10)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Второй завтрак (День 10,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

5,16 4,44 5,07 51,63 269,90 0,07 0,04 30,00 12,13 43,58 6,70 0,66

Обед (День 10,)

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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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

Итого по подменю:

125,69 8,52 15,83 20,58 85,14 589,07 0,19 0,17 37,27 44,60 76,61 181,45 48,44 2,74

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

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

Меню на 19.09.2025 года (День)

Обед

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	Мg	Fe		
Обед																	
42	РАССОЛЫННИК	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		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		
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		

Итого по подменю:

105,40

8,52

15,83

20,58

85,14

589,07

0,19

0,17

37,27

44,60

76,61

181,45

48,44

2,74

Зае. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./



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

Директор
Демкина Н. И./



Меню на 19.09.2025 года (День)

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

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe			

Завтрак (День 10,)

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			
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								0,05			
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			

Итого по подменю:

7,44 14,11 23,37 74,39 564,36 0,08 0,10 20,11 75,20 48,61 104,42 20,87 1,71

Второй завтрак (День 10,)

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								0,05			

Итого по подменю:

125,69 5,16 4,44 5,07 51,63 269,90 0,07 0,04 30,00 12,13 43,58 6,70 0,66

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

/Демкина Н. И./

Меню на 19.09.2025 года (День)

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

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	Mg	Fe

Завтрак (День 5,)

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				
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16								0,05				
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				

Итого по подменю:

105,40

7,44

14,11

23,37

74,39

564,36

0,08

0,10

20,11

75,20

48,61

104,42

20,87

1,71

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л./

Калкулятор

Непобедимова Н.Л./