

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

/Демичина Н. И./

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

Меню на 06.10.2025 года (День



Завтрак (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг		С	А, мкг	Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У			В1	В2			Са	Р	Мг	Fe
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	4,50	18,66	8,46	45,04		330,92	0,74	0,15		32,20	106,41	301,31	97,21	6,19
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44		68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
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 8,64 23,33 13,02 86,50 556,47 0,80 0,17 4,00 52,20 122,72 339,50 105,86 6,89

Зав. производ. Непобедимова И.В./

Калыкулятор

Инициалы

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 06.10.2025 года (День

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
				Б	Ж	У										

Завтрак (День 1,)

114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	4,50	18,66	8,46	45,04	330,92	0,74	0,15			32,20	106,41	301,31	97,21	6,19
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01			20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
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 подъему:

8,64 23,33 13,02 86,50 556,47 0,80 0,17 4,00 52,20 122,72 339,50 105,86 6,89

Второй завтрак (День 1,)

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 подъему:

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

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель _____

/Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12.18 ПЕТ

Меню на 06.10.2025 года (День 1)



N рец.	Наименование блюд	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 1,)

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	
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23	
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15	
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	
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: 118,18 9,25 22,49 18,36 92,55 625,31 0,74 0,21 25,91 62,20 162,21 350,01 116,99 7,20

Заг. производ. _____

/Непобедимова И.В./

Калькулятор _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л. 3410400083

"Согласовано"

ИАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Директор

Демкина Н. И.

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

Меню на 06.10.2025 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, мг	Са	Р	Мg	Fe	

Второй завтрак (День 1,)

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:

Обед (День 1,)

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	
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15	
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28	
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	
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:

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" ЛЫГОННОЕ ПИТАНИЕ 7-11 лет 2 смена обед

Меню на 06.10.2025 года (День

Обед

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe		
Обед																	
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		
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15		
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28		
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		
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:			105,40	8,41	20,88	16,65	84,16	570,03	0,67	0,21	25,91	56,60	124,96	236,42	88,99	6,25	

Зае. 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" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 06.10.2025 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

Второй завтрак (День 1,)

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 подмению:

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 1,)

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
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
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
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 подмению:

147,83 9,25 22,49 18,36 92,55 625,31 0,74 0,21 25,91 62,20 162,21 350,01 116,99 7,20

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

/

"Утверждаю"

ИП Непобедилова Н.Л.

Руководитель

Непобедилова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №9" г. Горнозаводска

Директор

Мейкина Н. И./

Меню на 06.10.2025 года (День)

Плготое питание детей участников СВО 12-18 лет

Обед (День 1,)

№ 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 1,)																			
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				
114	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	3,76	15,57	7,13	37,58	276,73	0,62	0,12		27,20	96,16	252,92	81,55	5,23				
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15				
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				
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: 118,18

9,25 22,49 18,36 92,55 625,31 0,74 0,21 25,91 62,20 162,21 350,01 116,99 7,20

Зае. производ.

Непобедилова Н.Л./

Калькулятор

Мейкина Н. И./

"Утверждаю"
И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"
И.А. Горнозаводска

Директор /Горнозаводска И.А./



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

Меню на 07.10.2025 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	Mg	Fe

Завтрак (День 7,)

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
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
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 8,49 19,48 20,47 84,96 602,01 0,20 0,13 2,78 27,20 48,16 182,13 30,21 3,00

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 07.10.2025 года (День 1)

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

Завтрак (День 2,)

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
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
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:

8,49 19,48 20,47 84,96 602,01 0,20 0,13 2,78 27,20 48,16 182,13 30,21 3,00

Второй завтрак (День 2,)

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

/

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демкина Н. И./

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

Меню на 07.10.2025 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

Обед (День 2,)

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
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
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05

Итого по подменю: 118,18 9,10 20,53 27,14 91,05 690,58 0,26 0,18 23,31 42,20 75,16 228,13 49,51 3,63

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

Директор

Демина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 07.10.2025 года (День)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	B2	B6	B12	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
				Б	Ж	У										

Второй завтрак (День 2,)

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 подмению:

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 2,)

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74	
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	
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05	

Итого по подмению:

125,69 7,90 18,65 25,02 79,05 615,97 0,23 0,17 23,31 33,00 71,38 212,65 46,79 3,35

Зае. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.П./

Демкина Н. И./

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

Меню на 07.10.2025 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	

Обед

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74	
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	
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05	

Итого по подменю:

105,40

7,90

18,65

25,02

79,05

615,97

0,23

0,17

23,31

33,00

71,38

212,65

46,79

3,35

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Демкина Н. И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

Демина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 07.10.2025 года (День)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Второй завтрак (День 2,)

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 подмению:

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 2,)

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74
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
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05

Итого по подмению:

147,83 9,10 20,53 27,14 91,05 690,58 0,26 0,18 23,31 42,20 75,16 228,13 49,51 3,63

Заг. производ

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедилова Н.Л.

Руководитель

Непобедилова Н.Л./

Меню на 07.10.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" в г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

Длготое питание детей участников СВО 12-18 лет

Лист № _____																	
Лист № _____																	
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	Мг	Fe		

Обед (День 2,)

44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,10	1,91	6,75	11,01	112,41	0,08	0,06	20,53	15,00	29,00	52,50	20,70	0,74		
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		
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(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44		
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05		

Итого по подменю: 118,18 9,10 20,53 27,14 91,05 690,58 0,26 0,18 23,31 42,20 75,16 228,13 49,51 3,63

Зав. производ. Непобедилова Н.Л. /Непобедилова Н.Л./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 08.10.2025 года (День)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	B1	B2	C	A,мкг	Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У							Са	Р	Мg	Fe

Завтрак (День 8,)

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
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
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

7,27

18,24

11,21

72,79

464,93

0,33

0,24

31,30

59,82

63,01

279,76

76,61

2,76

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"
ИП Непобедилова Н.Л.

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

Руководитель /Непобедилова Н.Л./

Директор /Дёмина Н. И./

Меню на 08.10.2025 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	Мг

Завтрак (День 3,)

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
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
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:

7,27 18,24 11,21 72,79 464,93 0,33 0,24 31,30 59,82 63,01 279,76 76,61 2,76

Второй завтрак (День 3,)

381	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	2,28	0,17	4,13	22,79	128,95		0,01	0,18	20,00	6,10	4,65	2,45	0,47
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

125,69 3,78 0,17 4,13 37,83 189,11 0,01 0,18 20,00 6,61 4,69 2,48 0,52

Зав. производ. /Непобедилова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

/Демкина Н. И./

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

Меню на 08.10.2025 года (День 3)

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

Обед (День 3,)

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
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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: 118,18 9,22 24,35 14,25 92,26 594,59 0,54 0,32 37,09 71,91 125,48 395,92 112,37 4,61

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

/

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

Меню на 08.10.2025 года (День

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 лет 2 смена 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	Mg

Второй завтрак (День 3,)

381	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	2,28	0,17	4,13	22,79	128,95		0,01	0,18	20,00	6,10	4,65	2,45	0,47
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

3,78 0,17 4,13 37,83 189,11 0,01 0,18 20,00 6,61 4,69 2,48 0,52

Обед (День 3,)

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

125,69 8,84 24,07 13,22 88,52 569,28 0,51 0,31 32,12 67,48 126,13 386,98 107,36 4,34

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"
ИП Непобедилова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедилова Н.Л.

Директор
Демкина Н. И.

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

Меню на 08.10.2025 года (День)

Обед

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	В1	В2	В3	А,мкг	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У						Са	Р	Mg	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	
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	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
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: 105,40 8,84 24,07 13,22 88,52 569,28 0,51 0,31 32,12 67,48 126,13 386,98 107,36 4,34

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель

Непобедимова И.Л.

Меню на 08.10.2025 года (День

Директор

Дёмина Н. И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" в Горнозаводска

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет



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 3,)

381	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	2,28	0,17	4,13	22,79	128,95		0,01	0,18	20,00	6,10	4,65	2,45	0,47			
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05			

Итого по подменю:

3,78 0,17 4,13 37,83 189,11 0,01 0,18 20,00 6,61 4,69 2,48 0,52

Обед (День 3,)

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

147,83 9,22 24,35 14,25 92,26 594,59 0,54 0,32 37,09 71,91 125,48 395,92 112,37 4,61

Зае. производ.

Непобедимова И.Л.

Непобедимова И.Л.

Калькулятор

Непобедимова И.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №2" Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дейкина Н. И./

Плътное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 08.10.2025 года (День

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

Обед (День 3,)

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

118,18

9,22

24,35

14,25

92,26

594,59

0,54

0,32

37,09

71,91

125,48

395,92

112,37

4,61

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Дейкина Н. И./

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

Директор

/Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 09.10.2025 года (День)

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

Завтрак (День 9,)

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
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03
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 8,45 10,34 12,96 84,57 496,25 0,08 0,04 52,20 25,63 63,35 8,82 0,75

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"
ИГТ Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Дёмина Н. И./

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

Меню на 09.10.2025 года (День 4)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	В1	В2	В3	А,мкг	Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У							Са	Р	Mg	Fe

Завтрак (День 4,)

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
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44		68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10		52,40					9,90	18,48		0,03
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:

7,29 8,66 11,56 72,92 430,39 0,06 0,03

47,20 30,69 57,97 7,86 0,69

Второй завтрак (День 4,)

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

Заг. 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" ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ

Меню на 09.10.2025 года (День

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

Обед (День 4,)

43	СВЕКОЛЬНИК	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
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
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
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	
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40				9,90	18,48		0,03	

Итого по подменю:

118,18

8,97

11,18

18,32

89,75

568,68

0,14

0,11

18,12

62,20

74,12

130,64

39,63

2,23

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 09.10.2025 года (День

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

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

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

Второй завтрак (День 4,)

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 4,)

43	СВЕКОЛЬНИК	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
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
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
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03

Итого по подменю:

125,69 7,85 9,82 15,96 78,51 497,01 0,14 0,11 18,12 53,00 73,57 129,95 39,63 2,23

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 09.10.2025 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	

Обед

43	СВЕКОЛЬНИК	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
201	РИС(100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46			142,58		0,01		18,00	8,44	2,85	0,44	0,07
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44			68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
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
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10			52,40					9,90	18,48		0,03
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:

105,40

8,97

12,16

16,38

89,70

554,91

0,17

0,12

18,12

53,00

80,47

161,75

47,13

3,16

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИПт Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 09.10.2025 года (День 4)

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

Второй завтрак (День 4,)

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 4,)

43	СВЕКОЛЬНИК	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		
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		
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15		
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		
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03		

Итого по подменю:

147,83 8,97 11,18 18,32 89,75 568,68 0,14 0,11 18,12 62,20 74,12 130,64 39,63 2,23

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

/Дёмина Н. И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 09.10.2025 года (День

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг
				Б	Ж		В1	В2	

Обед (День 4,)

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
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
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
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
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03

Итого по подменю:

118,18

8,97

11,18

18,32

89,75

568,68

0,14

0,11

18,12

62,20

74,12

130,64

39,63

2,23

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калыкулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

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

Меню на 10.10.2025 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 10,)

214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)	262,5	2,53	23,73	26,93	25,31	438,56	0,28	0,28	32,99	43,20	40,73	272,54	64,65	3,01
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:

105,40

6,00 27,17 27,25 60,03 594,08 0,32 0,29 32,99 43,20 49,24 298,58 70,28 3,50

Зае. 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" ОБЗ 7-11 ЛЕТ 1 смена завтрак

Меню на 10.10.2025 года (День

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

Завтрак (День 5,)

214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)	262,5	2,53	23,73	26,93	25,31		438,56	0,28	0,28	32,99	43,20	40,73	272,54	64,65	3,01
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:

6,00 27,17 27,25 60,03 594,08 0,32 0,29 32,99 43,20 49,24 298,58 70,28 3,50

Второй завтрак (День 5,)

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

Демкина Н. И./

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демкина Н. И./

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

Меню на 10.10.2025 года (День)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
				Б	Ж	У									

Обед (День 5,)

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
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)	262,5	2,53	23,73	26,93	25,31	438,56	0,28	0,28	32,99	43,20	40,73	272,54	64,65	3,01
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

118,18

6,42

28,34

33,87

64,22

675,06

0,38

0,35

63,02

58,20

96,00

343,78

90,22

4,19

Заг. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.П./

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 10.10.2025 года (День)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	В1	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У			В2	В6	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe

Второй завтрак (День 5,)

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 5,)

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	
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01	
283	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55	
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	
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:

125,69 8,17 23,32 25,35 81,65 647,93 0,33 0,28 52,52 43,80 117,01 303,94 83,64 5,62

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 10.10.2025 года (День

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Демина Н. И./



Обед

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	В1	В2	С	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У					А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
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
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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
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: 105,40 8,17 23,32 25,35 81,65 647,93 0,33 0,28 52,52 43,80 117,01 303,94 83,64 5,62

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

Инициалы

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 10.10.2025 года (День



№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	В1	В2	С	А, мг	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У									

Второй завтрак (День 5,)

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 5,)

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
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)	262,5	2,53	23,73	26,93	25,31	438,56	0,28	0,28	32,99	43,20	40,73	272,54	64,65	3,01
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю:

147,83 6,42 28,34 33,87 64,22 675,06 0,38 0,35 63,02 58,20 96,00 343,78 90,22 4,19

Зав. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

/Дёмина Н. И./

Льготное питание детей участников СВО 12-18 лет

Меню на 10.10.2025 года (День 5)

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

Обед (День 5,)

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
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)	262,5	2,53	23,73	26,93	25,31		438,56	0,28	0,28	32,99	43,20	40,73	272,54	64,65	3,01
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04		60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 118,18 6,42 28,34 33,87 64,22 675,06 0,38 0,35 63,02 58,20 96,00 343,78 90,22 4,19

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./