

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель подразделения

Директор

/Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 01.12.2025 года (День)

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 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:

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 подменю:

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

Зае. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3 г. Горнозаводска

Меню на 01.12.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Второй 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	Мg	Fe		
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,)

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

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:

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

Зае. производ.

И.П. Непобедимова И.В./

Калькулятор

И.П. Непобедимова И.В./

"Утверждено"
И.Г. Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"
Горнозаводска
Директор
Демкина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 01.12.2025 года (День)

Обед (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	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

Зав. производ. /Непобедимова И.В./ Калыкулятор

Handwritten signature

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор /Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - дневное питание 12-18 лет

Меню на 01.12.2025 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 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"

И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.И. Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

Директор И.И. Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ СОШ №3 Лыжное питание 7-11 лет 2 см

Меню на 01.12.2025 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	Мг	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. И.И. Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"
И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" СВЗ 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 01.12.2025 года (День 1)

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Демкина Н. И.

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

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 подменю: 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 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. Швец /Непобедимова И.В./ Калькулятор Швец

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска /Дёмина Н. И./

Меню на 01.12.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - плотное питание 7-11 лет 1 см

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	Мг	Fe			

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 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./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 02.12.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

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:

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:

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 02.12.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

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:			5,28	4,75	8,12	52,85	303,50								

Итого по подменю:

Обед (День 2,)

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

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:

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

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

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



Директор Демкина Н.И.

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 02.12.2025 года (День)

Обед (День 2,)

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	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: 119,19 9,10 30,63 27,14

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

Зае. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Меню на 02.12.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Выготское питание 12-18 лет

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор Дёмина Н. И./

Обед (День 2,)

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 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

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

"Утверждено"
ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель /Непобедимова И.Л./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" готовое питание 7-11 лет 2 см

Меню на 02.12.2025 года (День 1)

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

Директор /Демична Н. И./

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

Заг. производ.

/Непобедимова И.Л./

Калькулятор

/Демична Н. И./

"Утверждаю"

"Согласовано"

МАО "СОШ №3" г. Горнозаводска

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Директор

/Демкина Н. И./

Меню на 02.12.2025 года (День)

Структурное подразделение МАО "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	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

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.
Руководитель
Непобедимова Н.Л.



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" льготное питание 7-11 лет 1 см

Меню на 02.12.2025 года (День)

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска
Директор
Демичева Н. И.



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:		10540	8,49	19,48	20,47	84,95	509,91	0,39	0,28						

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.* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Содержано"

МАОУ "СОЛ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОЛ №3" СВЗ 12-18 лет

Меню на 03.12.2025 года (День)

N п.ц.	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
Второй завтрак (День 3.)															

Второй завтрак (День 3,)

381	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1	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
	ВАРИАНТ)															
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

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП.Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ" №39, г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ" №39 ОВЗ 12-18 лет

Меню на 03.12.2025 года (День)

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

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:

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:

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Структурное подразделение льготного питания детей участников СВО

Меню на 03.12.2025 года (День 3)

"Согласовано"

МАОУ СОШ №33 Горнозаводска

Директор /Демкина Н. И./

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

Зае. производ. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - столовое питание 12-18 лет

Меню на 03.12.2025 года (День)

Обед (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
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

Зае. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Меню на 03.12.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - готовое питание 7-11 лет 2 см

"Согласовано"

Горнозаводска

/Дёмина Н. И./

Директор

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																		
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.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОЛ-Мез" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Дейкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОЛ-Мез" г. Горнозаводска
Меню на 03.12.2025 года (День 3) 11 лет 1 смена завтрак

Завтрак (День 3,)

241	ПОРЕ 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								
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	30,33					

Итого по подменю:

Второй завтрак (День 3,)

381	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1	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:

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждено"
И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель
И.И. Непобедимова Н.Л.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" льготное питание 7-11 лет 1 см

Меню на 03.12.2025 года (День)

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Директор
Демичева Н. И.

Классификация * * * * *																	
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		
Завтрак (День 3,)																	

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: 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. И.И. Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

Директор

Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

"Согласовано"

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 04.12.2025 года (День)

Второй завтрак (День 4,)

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		
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:

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:

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Демкина Н. И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор
Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" от 08.12.18 лет

Меню на 04.12.2025 года (День)

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							
-------------------	--	------	------	------	-------	--------	------	------	--	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю:

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:

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 04.12.2025 года (День)

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

Руководитель /Непобедилова Н.Л./



Директор /Дейкина Н. И./



Структурное подразделение MAOU "СОИ №3" Лыготное питание 12-18 лет

Меню на 04.12.2025 года (День)

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	568,69	0,14	0,13					

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. /Непобедилова И.В./ Калькулятор

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" льготное питание 7-11 лет 2 см

Меню на 04.12.2025 года (День 1)

Обед

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	
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./



Руководитель

/Непобедимова Н.И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 04.12.2025 года (День)



Директор

/Дейкина Н. И./

Завтрак (День 4,)

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			
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								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

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"
И.И.Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.И.Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска
Директор /Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7-11 лет 1 см

Меню на 04.12.2025 года (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

Застрпак (День 9,)																
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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. И.И.Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедилова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедилова Н.Л./

Директор
Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" СВЗ 12-18 лет

Меню на 05.12.2025 года (День)

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

Второй завтрак (День 5,)

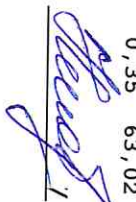
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

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 (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.  /Непобедилова И.В./ Калькулятор 

Руководитель



/Непобедилова Н.Л./

Меню на 05.12.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ-№3" ОВЗ 12-18 лет

"Согласовано"

МАОУ "СОШ-№3" г. Горнозаводска



/Дёмина Н. И./

№ 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

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.

/Непобедилова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демичева Н. И./

Структурное подразделение льготное питание детей участников СВО

Меню на 05.12.2025 года (День)

Обед (День 5,)

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	
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	

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"
ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Г.Горнозаводска
Меню на 05.12.2025 года (День 5)

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

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 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

Зае. производ. /Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

И.П.Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.П.Непобедимова Н.Л. /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И./

Меню на 05.12.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Лыготное питание 7-11 лет 2 см

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															
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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Меню на 05.12.2025 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" 053 7-11 лет 1 смена завтрак

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н. И.



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

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Директор

Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" а. Горнозаводска

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" а. Горнозаводска
Меню на 05.12.2025 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 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:			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			

Зав. производ. *Непобедимова И.В.* /Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.