

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 26.01.2026 года (День)

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

| 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 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 | 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 |
| 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(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: 111,51 8,21 11,14 10,79 82,10 470,11 0,16 0,08 4,20 47,40 52,50 98,73 19,17 1,59

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 27.01.2026 года (День)

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

| 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,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 70/30 | 1,37 | 10,92 | 3,48 | 13,74 | 129,97 | 0,09 | 0,10 | 2,31 | 27,20 | 32,91 | 156,50 | 35,81 | 0,86 |
| | ПЕЧЕНЬЕ (30) | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | | 111,51 | 7,51 | 18,47 | 10,67 | 75,11 | 470,33 | 0,31 | 0,25 | 27,62 | 57,91 | 90,11 | 286,58 | 75,33 | 2,67 |

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./

Меню на 28.01.2026 года (День)

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

| 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 8,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (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 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" | 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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого по подменю: | | 111,51 | 8,35 | 21,76 | 30,17 | 83,49 | 692,54 | 0,39 | 0,25 | 2,78 | 66,80 | 52,71 | 339,89 | 158,68 | 6,71 |

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./

Меню на 29.01.2026 года (День 9)

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

| 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 9,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180) | 180 | 4,45 | 6,97 | 7,46 | 44,48 | 272,94 | 0,11 | 0,03 | | 32,20 | 13,90 | 57,23 | 10,08 | 1,02 |
| 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 |
| | кондитерское изделие | 25 | | | | | 3,23 | | | | | | | | |

Итого по подменю: 111,51 8,76 29,64 13,70 87,62 579,59 0,27 0,15 0,44 40,90 67,47 304,37 66,20 2,43

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./

Меню на 30.01.2026 года (День)

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

| 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 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 |
| 217 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР | 70/30 | 1,28 | 2,09 | 2,04 | 12,76 | 77,72 | 0,03 | 0,04 | 2,03 | 21,00 | 7,19 | 23,47 | 4,75 | 0,41 |
| 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 | | | | | 0,51 | 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: 111,51 8,13 9,66 17,62 81,26 522,26 0,07 0,07 2,03 88,20 27,09 56,05 10,82 0,99

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./

Меню на 02.02.2026 года (День

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

| 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 9,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | 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(30) | 30 | 1,48 | 2,58 | 0,24 | 14,76 | 71,52 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ПЕЧЕНЬЕ (30) | 30 | | | | | | | | | | | | | |

Итого по подменю: 111,51 7,47 8,62 12,80 74,73 448,57 0,05 0,03 52,20 21,63 50,35 6,02 0,53

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Согласовано"

Директор

Горнозаводска

/Дёмина Н. И./

Меню на 03.02.2026 года (День

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

| 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 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180) | 180 | 4,45 | 6,97 | 7,46 | 44,48 | 272,94 | 0,11 | 0,03 | | 32,20 | 13,90 | 57,23 | 10,08 | 1,02 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" | 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 |
| 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(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: 111,51 10,80 21,36 21,69 108,04 712,74 0,23 0,14 3,28 32,20 71,13 210,70 39,19 4,63

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./

Меню на 04.02.2026 года (День)

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

| 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 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 70/30 | 1,37 | 10,92 | 3,48 | 13,74 | 129,97 | 0,09 | 0,10 | 2,31 | 27,20 | 32,91 | 156,50 | 35,81 | 0,86 |
| 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 |
| 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 |

Итого по подменю: 111,51 7,02 27,66 18,84 70,20 520,97 0,29 0,25 27,62 97,91 90,57 283,12 73,96 2,58

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./

Меню на 05.02.2026 года (День)

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

| 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,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | кондитерское изделие | 25 | | | | | 3,23 | | | | | | | | |

Итого по подменю: 111,51 8,61 23,24 13,01 86,20 558,05 0,80 0,17 52,20 118,72 337,30 104,66 6,83

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

/

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

Меню на 06.02.2026 года (День)

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

| 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,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 319 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 3,58 | 5,17 | 3,89 | 35,80 | 198,90 | 0,08 | 0,03 | | 4,00 | 9,35 | 45,60 | 7,87 | 0,62 |
| 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: | | 111,51 | 9,09 | 31,48 | 31,06 | 90,91 | 769,14 | 0,39 | 0,32 | 32,99 | 47,20 | 56,59 | 337,68 | 76,75 | 4,01 |

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./

Меню на 26.01.2026 года (День 6)

Структурное подразделение 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 | Mg | 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 | 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:

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 27.01.2026 года (День

Структурное подразделение 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 | Mg | 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 | 70/30 | 1,37 | 10,92 | 3,48 | 13,74 | 129,97 | 0,09 | 0,10 | 2,31 | 27,20 | 32,91 | 156,50 | 35,81 | 0,86 |
| 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 |
| 456 | ЧАЙ КАРКАДЕ (200) | 200 | 1,51 | | | 15,11 | 60,45 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |

Итого по подменю:

7,51 18,47 10,67 75,11 470,33 0,31 0,25 27,62 57,91 90,11 286,58 75,33 2,67

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

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./

Меню на 28.01.2026 года (День)

Структурное подразделение 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 | Mg | Fe |

Завтрак (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|
| 219 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (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 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" | 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 |
| 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:

8,34 21,71 21,92 83,41 617,77 0,39 0,24 2,78 26,80 50,31 336,89 158,68 6,69

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

Непобедимова И.В./



Руководитель Непобедимова Н.Л.



Директор Дёмина Н. И.

Меню на 29.01.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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 9,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180) | 180 | 4,45 | 6,97 | 7,46 | 44,48 | 272,94 | 0,11 | 0,03 | | 32,20 | 13,90 | 57,23 | 10,08 | 1,02 |
| 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 подменю:

8,76 25,64 13,70 87,62 576,36 0,27 0,15 0,44 40,90 67,47 304,37 66,20 2,43

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:

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. /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./

Меню на 30.01.2026 года (День

Структурное подразделение 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 | 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 |
| 217 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР | 70/30 | 1,28 | 2,09 | 2,04 | 12,76 | 77,72 | 0,03 | 0,04 | 2,03 | 21,00 | 7,19 | 23,47 | 4,75 | 0,41 |
| 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 | | | | | 0,51 | 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:

8,13 9,66 17,62 81,26 522,26 0,07 0,07 2,03 88,20 27,09 56,05 10,82 0,99

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:

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.П.

Руководитель

/Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 02.02.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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 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

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./

Меню на 03.02.2026 года (День

Структурное подразделение 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 | Mg | 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 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" | 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 |
| 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(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:

9,95 20,03 20,50 99,57 662,87 0,21 0,14 3,28 27,20 75,91 201,38 37,71 4,50

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

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 04.02.2026 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|-------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 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 | 70/30 | 1,37 | 10,92 | 3,48 | 13,74 | 129,97 | 0,09 | 0,10 | 2,31 | 27,20 | 32,91 | 156,50 | 35,81 | 0,86 |
| 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:

7,50 18,47 10,67 75,04 470,04 0,31 0,25 27,62 57,91 90,17 286,62 75,36 2,67

Второй завтрак (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|--|-------|-------|-------|------|------|
| 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

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 05.02.2026 года (День

Структурное подразделение 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 | Mg | Fe |
| Завтрак (День 1,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 25 | | | | | 3,23 | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | 7,87 | 20,15 | 11,68 | 78,74 | 503,86 | 0,68 | 0,14 | | 47,20 | 108,47 | 288,91 | 89,00 | 5,87 |

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.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 06.02.2026 года (День 5)

Структурное подразделение 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 | Ca | 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 12,87 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

71

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.



Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 26.01.2026 года (День

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| 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: 111,51 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.

/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./

Меню на 27.01.2026 года (День)

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 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 | 70/30 | 1,37 | 10,92 | 3,48 | 13,74 | 129,97 | 0,09 | 0,10 | 2,31 | 27,20 | 32,91 | 156,50 | 35,81 | 0,86 |
| 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: | | 111,51 | 7,64 | 18,77 | 14,97 | 76,48 | 515,70 | 0,30 | 0,27 | 41,09 | 62,54 | 122,26 | 306,44 | 89,88 | 3,42 |

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./

Меню на 28.01.2026 года (Дене)

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 219 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (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 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" | 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: 111,51 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./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 29.01.2026 года (День

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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: 111,51 10,36 30,57 17,35 103,67 693,11 0,49 0,23 11,94 55,90 109,25 409,15 104,22 4,38

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 30.01.2026 года (День

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | РАССОЛЬНИК | 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(120) | 120 | 2,70 | 3,27 | 5,58 | 26,96 | 171,10 | | 0,01 | | 21,60 | 4,98 | 2,37 | 0,22 | 0,04 |
| 217 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР | 70/30 | 1,28 | 2,09 | 2,04 | 12,76 | 77,72 | 0,03 | 0,04 | 2,03 | 21,00 | 7,19 | 23,47 | 4,75 | 0,41 |
| 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: 111,51 9,21 11,38 14,83 92,01 546,97 0,18 0,14 19,19 50,60 55,09 133,08 38,39 2,02

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.



Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 02.02.2026 года (День)

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 (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: 111,51 8,97 12,16 16,38 89,70 554,91 0,17 0,12 18,12 52,00 80,47 161,75 47,13 3,16

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.

Меню на 03.02.2026 года (Дань)

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" | 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 |
| 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 |

Итого по подменю: 111,51 9,36 19,20 25,05 93,66 676,83 0,24 0,18 23,81 33,00 99,13 231,90 54,29 4,85

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

Калькулятор Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 04.02.2026 года (Дети)

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 70/30 | 1,37 | 10,92 | 3,48 | 13,74 | 129,97 | 0,09 | 0,10 | 2,31 | 27,20 | 32,91 | 156,50 | 35,81 | 0,86 |
| 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: 111,51 9,57 24,45 14,48 95,82 611,35 0,52 0,32 34,15 73,48 127,82 391,78 109,85 4,48

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Дёмина Н. И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н. И./

Меню на 05.02.2026 года (День

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 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 |
| 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 |
| 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(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: 111,51 8,87 21,65 16,72 88,78 592,22 0,69 0,22 21,91 56,60 122,96 240,72 89,19 6,30

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" 2. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

Меню на 06.02.2026 года (Ден)

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | СУП С КЛЕЦКАМИ | 250/30 | 1,67 | 2,69 | 3,78 | 16,70 | 111,58 | 0,09 | 0,06 | 11,50 | 21,45 | 22,25 | 56,34 | 19,04 | 0,85 |
| 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 |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 |
| 1 | ХЛЕБ ПШЕН.(20) | 20 | 0,98 | 1,72 | 0,16 | 9,84 | 47,68 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |

Итого по подменю: 111,51 6,68 28,14 30,87 66,89 657,98 0,39 0,35 44,49 64,65 67,49 341,92 86,52 4,13

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./

Меню на 26.01.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ. льготных категорий(12-18л)

| 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 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180) | 180 | 4,45 | 6,97 | 7,46 | 44,48 | 272,94 | 0,11 | 0,03 | | 32,20 | 13,90 | 57,23 | 10,08 | 1,02 |
| 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 |
| 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: 125,03 9,94 14,41 18,67 99,38 623,15 0,25 0,14 30,23 67,40 92,48 157,55 40,79 2,46

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/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./

Меню на 27.01.2026 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ.льготных категорий(12-18л)

| 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 7,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 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 | 70/30 | 1,37 | 10,92 | 3,48 | 13,74 | 129,97 | 0,09 | 0,10 | 2,31 | 27,20 | 32,91 | 156,50 | 35,81 | 0,86 |
| 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: 125,03 8,37 19,86 17,26 83,70 569,52 0,35 0,31 49,53 72,91 137,85 338,98 100,72 3,83

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

/Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 28.01.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ. льготных категорий(12-18л)

| 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 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 |
| 219 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (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 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" | 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 |
| 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: 125,03 10,96 25,57 25,57 109,58 770,70 0,53 0,32 23,44 41,80 72,91 411,14 185,55 7,87

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./

Меню на 29.01.2026 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Учащ. льготных категорий(12-18л)

| 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 |
| 227 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180) | 180 | 4,45 | 6,97 | 7,46 | 44,48 | 272,94 | 0,11 | 0,03 | | 32,20 | 13,90 | 57,23 | 10,08 | 1,02 |
| 164 | РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90 | 90 | 0,45 | 18,48 | 7,51 | 4,49 | 159,51 | 0,13 | 0,13 | 0,56 | 11,19 | 55,36 | 275,91 | 63,12 | 1,05 |
| 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 |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 |

Итого по подменю: 125,03 10,33 34,29 20,05 103,29 730,75 0,51 0,25 12,06 63,39 112,77 466,78 116,93 4,53

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

Меню на 30.01.2026 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ льготных категорий(12-18л)

| 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 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | РАССОЛЬНИК | 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 |
| 217 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР | 70/30 | 1,28 | 2,09 | 2,04 | 12,76 | 77,72 | 0,03 | 0,04 | 2,03 | 21,00 | 7,19 | 23,47 | 4,75 | 0,41 |
| 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: 125,03 11,00 14,53 16,68 109,94 648,02 0,21 0,15 19,19 63,20 66,00 166,05 46,11 2,98

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./

Меню на 02.02.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ. льготных категорий(12-18л)

| 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 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: 125,03 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.

Руководитель *

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МБОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 03.02.2026 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ.льготных категорий(12-18л)

| 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 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180) | 180 | 4,45 | 6,97 | 7,46 | 44,48 | 272,94 | 0,11 | 0,03 | | 32,20 | 13,90 | 57,23 | 10,08 | 1,02 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" | 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 |
| 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 |

Итого по подменю: 125,03 11,41 22,41 28,36 114,13 801,31 0,29 0,19 23,81 47,20 98,13 256,70 58,49 5,26

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

/Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 04.02.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ.льготных категорий(12-18л)

| 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 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 | 70/30 | 1,37 | 10,92 | 3,48 | 13,74 | 129,97 | 0,09 | 0,10 | 2,31 | 27,20 | 32,91 | 156,50 | 35,81 | 0,86 |
| 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: 125,03 9,95 24,73 15,51 99,56 636,66 0,55 0,33 39,12 77,91 127,17 400,72 114,86 4,75

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./

Меню на 05.02.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" учащ. льготных категорий (12-18л)

| 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 1,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 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(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 |
| 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 |
| 1 | ХЛЕБ РЖАН. (20) | 20 | 0,75 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |

Итого по подменю: 125,03 10,71 27,05 19,96 107,17 716,45 0,88 0,25 21,91 67,20 173,06 417,40 136,45 8,72

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./

Меню на 06.02.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ. льготных категорий(12-18л)

| 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 5,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | СУП С КЛЕЦКАМИ | 250/30 | 1,67 | 2,69 | 3,78 | 16,70 | 111,58 | 0,09 | 0,06 | 11,50 | 21,45 | 22,25 | 56,34 | 19,04 | 0,85 |
| 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: 125,03 7,18 29,00 30,95 71,81 681,82 0,40 0,35 44,49 64,65 69,49 348,42 87,92 4,24

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Дёмина Н. И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

Меню на 26.01.2026 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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 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 | 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 |
| 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

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

Меню на 27.01.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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 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,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 37 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 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 | 70/30 | 1,37 | 10,92 | 3,48 | 13,74 | 129,97 | 0,09 | 0,10 | 2,31 | 27,20 | 32,91 | 156,50 | 35,81 | 0,86 |
| 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 8,37 19,86 17,26 83,70 569,52 0,35 0,31 49,53 72,91 137,85 338,98 100,72 3,83

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 в Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 28.01.2026 года (День

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

| N рец. | Наименование блюда | Выход | XE | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|------------------|--------------|----|---|-------|--------------------------|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | 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 |
| 219 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (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 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" | 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

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

Меню на 29.01.2026 года (День 9)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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 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 | |
| 227 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180) | 180 | 4,45 | 6,97 | 7,46 | 44,48 | 272,94 | 0,11 | 0,03 | | 32,20 | 13,90 | 57,23 | 10,08 | 1,02 | |
| 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 | 10,23 | 30,18 | 18,38 | 102,30 | 695,30 | 0,48 | 0,22 | 11,94 | 60,90 | 100,47 | 405,47 | 102,90 | 4,29 |

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./

Меню на 30.01.2026 года (День 10)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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 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 | РАССОЛЬНИК | 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 | |
| 217 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР | 70/30 | 1,28 | 2,09 | 2,04 | 12,76 | 77,72 | 0,03 | 0,04 | 2,03 | 21,00 | 7,19 | 23,47 | 4,75 | 0,41 | |
| 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 | 11,00 | 14,53 | 16,68 | 109,94 | 648,02 | 0,21 | 0,15 | 19,19 | 63,20 | 66,00 | 166,05 | 46,11 | 2,98 |

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./

Меню на 02.02.2026 года (День 4)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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 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.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №3 Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 03.02.2026 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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 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 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 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" | 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 |
| 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 |

Итого по подменю:

147,83 10,56 27,08 27,17 105,66 751,44 0,27 0,19 23,81 42,20 102,91 247,38 57,01 5,13

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./

Меню на 04.02.2026 года (День

Структурное подразделение 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,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|--|-------|-------|-------|------|------|
| 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 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 | 70/30 | 1,37 | 10,92 | 3,48 | 13,74 | 129,97 | 0,09 | 0,10 | 2,31 | 27,20 | 32,91 | 156,50 | 35,81 | 0,86 |
| 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 9,95 24,73 15,51 99,56 636,66 0,55 0,33 39,12 77,91 127,17 400,72 114,86 4,75

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Дёмина Н. И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 05.02.2026 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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 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,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 37 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 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 |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 |

Итого по подменю:

147,83 9,22 22,40 18,35 92,25 623,66 0,74 0,21 21,91 62,20 158,21 347,81 115,79 7,14

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./

Меню на 06.02.2026 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 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 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,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 46 | СУП С КЛЕЦКАМИ | 250/30 | 1,67 | 2,69 | 3,78 | 16,70 | 111,58 | 0,09 | 0,06 | 11,50 | 21,45 | 22,25 | 56,34 | 19,04 | 0,85 |
| 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 7,18 29,00 30,95 71,81 681,82 0,40 0,35 44,49 64,65 69,49 348,42 87,92 4,24

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./