

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Директор

Меню на 15.12.2025 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет



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

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 16.12.2025 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			

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:

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 17.12.2025 года (День 3)

Второй завтрак (День 3,)

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

Итого по подменю: 3,78 0,17 4,13 37,83 189,11 0,01 0,18 20,00 6,61 4,69 2,48 0,52
Обед (День 3,)

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97	
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21	
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
Итого по подменю:			147,83	9,22	24,35	14,25	92,26	594,59	0,54	0,32	37,09	71,91	125,48	395,92	112,37	4,61

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 18.12.2025 года (День)

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

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 подмёно:

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 подмёно:

147,83 8,97 51,18 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

/

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 19.12.2025 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	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 подъёму:

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 подъёму:

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

Зае. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Директор

/Дейкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 22.12.2025 года (День)



N п.р.	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

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	КНЕПЫ 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.

ИП Непобедимова Н.Л.

Директор

И.В. Калькулятор

ИП Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель _____ /Непобедимова Н.П./

Директор _____

/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 23.12.2025 года (День)

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

Второй завтрак (День 7,)

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

Итого по подменю:

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

Обед (День 7,)

67	БОРЩ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27		
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21		
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,64	10,54	2,22	6,44	87,90	0,08	0,09	0,28	21,20	31,22	151,70	33,32	0,72		
265	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,26	1,26	1,90	19,94	0,01	0,01	0,81	6,00	1,01	2,96	1,14	0,06		
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45							0,45		0,05	
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01					8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю:

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

Заг. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Демичева Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 24.12.2025 года (День

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

Второй завтрак (День 8,)

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

Итого по подменю:

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

Обед (День 8,)

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01		
196	ГРЕЧА(150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69		
176	ТЕФТЕЛИ	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51		
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подменю:

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 Н.Л./

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л./

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 25.12.2025 года (День)

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

Второй завтрак (День 9,)

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

Итого по подменю:

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

Обед (День 9,)

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97				
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21				
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81				
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				

Итого по подменю:

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

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./



Меню на 26.12.2025 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демина Н. И./



МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет														
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

Второй завтрак (День 10,)

	БУЛКА С МАКОМ(80)	80	0,44	0,65	0,42	4,39	23,98												
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16									0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			1,94	0,65	0,42	19,43	84,14									0,51	0,04	0,03	0,05

Обед (День 10,)

42	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				
178	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70/30	0,59	6,54	7,79	5,89	119,82	0,04	0,07	20,11	8,00	28,71	71,84	14,80	1,13				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44				
1	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
Итого по подменю:		147,83	10,31	18,98	22,43	103,07	690,12	0,22	0,18	37,27	50,20	87,52	214,42	56,16	3,70				

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор