

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И./

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель /Непобедимова Н.П.

26.01.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	130,72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (150)	150/5	142/2013	1,23	3,87	5,63	62,27
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60	411/2013	0,42	1,76	4,65	36,11
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (110).	110	291/2013	4,16	4,08	26,43	159,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 30	30	590/2013	2,25	2,94	22,32	124,74
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	53,94
<u>Ужин</u>						
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	200	283/2013	7,68	11,55	43,94	310,41
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дамина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



27.01.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 150	150	260/2013	4,04	8,13	22,22	178,24
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (150Г)	150/5	128/2013	1,17	3,86	7,62	69,87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	110	429/2013	2,38	4,52	15,91	113,84
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ Б/Г) 60	60	345/2013	1,50	2,13	5,86	48,56
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	53,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 40	40	588/2013	1,12	1,32	30,92	140,04
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	150	301/2013	13,51	20,87	3,52	255,97
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дёмина Н.И./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.

М.П.

28.01.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (150)	150	247/2013	6,53	10,06	24,39	214,20
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (150)	150	147/2013	1,72	1,77	12,47	72,74
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (100)	100	237/2013	7,41	4,46	31,34	195,12
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("Ёжики") (60)	60/30	390/2013	9,17	10,67	11,52	178,79
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	508/2013	0,50	0,02	24,72	101,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	565/2013	4,46	7,21	34,73	221,63
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	195/2013	3,92	14,02	20,59	224,23
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

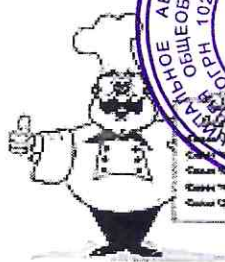
Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель Непобедимова Н.П.



29.01.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	256/2013	14,28	8,52	31,16	258,43
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (150)	150	144/2013	1,34	2,38	8,00	58,72
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	70	349/2013	1,06	4,95	4,45	66,60
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 150	150	503/2013	0,00	0,00	7,49	29,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 40	40	590/2013	3,00	3,92	29,76	166,32
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	53,94
<u>Ужин</u>						
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	100	428/2013	2,42	10,07	19,72	179,24
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	4/2013	1,64	10,08	9,63	135,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ 100)	100	112/2013	0,40	0,40	9,80	44,40

Зав. производством

Калькулятор

Непобедимова Н.П.

Непобедимова Н.П.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель Непобедимова Н.П.

30.01.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (150)	150	258/2013	6,65	9,17	28,71	223,97
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	20	300/2013	2,54	2,30	0,14	31,42
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (150г)	150/5	134/2013	1,99	4,04	14,51	102,33
РИС ОТВАРНОЙ (110)	110	414/2013	2,86	3,71	32,74	175,77
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70/5	410/2013	1,57	4,87	5,35	71,46
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	150	494/2013	0,05	0,01	11,44	45,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	567/2013	4,56	6,09	36,79	220,24
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (200)	200		9,15	3,78	16,22	135,54
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 3 Горнозаводска

/Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



02.02.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	165/2013	5,26	5,52	16,10	135,14
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
СВЕКОЛЬНИК 150	150	131/2013	1,43	2,56	10,51	70,82
РИС ОТВАРНОЙ (110)	110	414/2013	2,86	3,71	32,74	175,77
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	30	453/2013	0,21	1,52	1,89	22,09
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	35,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 30	30	590/2013	2,25	2,94	22,32	124,74
КЕФИР 150.	150	516/2013	4,35	3,75	6,00	75,15
<u>Ужин</u>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 160	160/4	297/2013	8,17	14,89	32,61	297,16
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАДОУ СОШ № 3 г. Горнозаводска

Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Н.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель Н.П. Непобедимова Н.Л.



03.02.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	130,72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ НАТ. 180	180	501/2013	2,70	2,88	14,81	95,93
<u>Обед</u>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	180/5	143/2013	1,62	3,62	7,65	69,69
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (100)	100	291/2013	3,79	3,71	24,04	144,62
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	60	390/2013	5,66	7,48	7,15	118,58
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	508/2013	0,50	0,02	24,72	101,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 40	40	588/2013	1,12	1,32	30,92	140,04
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	150/30	537/2013	10,13	10,62	82,24	465,07
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100	57/2013	1,31	6,07	13,20	112,64
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

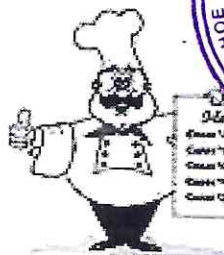
"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 3 г. Горнозаводска

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



04.02.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 180	180	260/2013	4,85	9,76	26,67	213,89
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (150)	150	144/2013	1,34	2,38	8,00	58,72
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	429/2013	2,16	4,08	14,46	103,19
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (60)	60	345/2013	1,50	2,12	5,86	48,56
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	508/2013	0,50	0,02	24,72	101,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 40	40	590/2013	3,00	3,92	29,76	166,32
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
МАКАРОННИК (МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА)	200	292/2013	10,99	8,08	54,21	333,54
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 3 г. Горнозаводска

Демкина Н.И./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.

М.П.

05.02.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 190	190	262/2013	5,98	6,96	29,44	204,30
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
<u>Обед</u>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г)	180/5	128/2013	1,38	4,48	9,11	82,25
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (110)	110/5	418/2013	1,76	3,74	3,65	55,22
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 60(ФАРШ)	60	412/2013	1,22	2,76	6,03	53,85
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
ПРЯНИК	50		3,65	2,35	37,75	186,75
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93,38
<u>Ужин</u>						
СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	179/2013	5,82	5,23	25,69	173,12
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	20	300/2013	2,54	2,30	0,14	31,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14

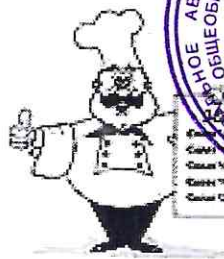
Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



06.02.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (180)	180	253/2013	5,80	9,81	37,75	262,49
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (200)	200	146/2013	4,31	4,10	12,29	103,26
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160	160	407/2013	14,26	16,43	14,80	264,13
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"	75	554/2013	4,86	8,38	39,04	250,99
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	76/2013	1,24	10,16	7,34	125,79
ЯЙЦО ВАРЕНое 20	20	300/2013	2,54	2,30	0,14	31,42
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	53,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20

Зав. производством

Калькулятор