

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дёмина Н.И./

"УТВЕРЖДАЮ"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель / Непобедимова Н.Л.

24.02.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 180 | 180 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 13,54 | 54,14 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10) | 10 | 478/2013 | 0,10 | 7,25 | 0,14 | 66,21 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (150) | 150/5 | 142/2013 | 1,23 | 3,87 | 5,63 | 62,27 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130). | 130 | 291/2013 | 4,92 | 4,82 | 31,24 | 188,00 |
| КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60) | 60 | 411/2013 | 0,42 | 1,76 | 4,65 | 36,11 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25) | 25 | 108/2013 | 1,73 | 1,25 | 11,90 | 65,75 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 109/2013 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ 50 | 50 | 590/2013 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 207,90 |
| ЧАЙ-КАРКАДЕ | 200 | 456/2018 | 0,00 | 0,00 | 14,98 | 59,93 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | |
| ПУДИНГ РИСОВЫЙ | 200 | 283/2013 | 7,68 | 11,55 | 43,94 | 310,41 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1-й ВАРИАНТ)(20) | 20 | 435/2013 | 0,70 | 1,38 | 1,85 | 22,61 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 519/2013 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 |

Зав. производством

Дёмина Н.И.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дёмина Н.И./

М.П.



26.02.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| Наименование блюда | Выход | № рецепта | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|---|-------|-----------|------|-------|-------|--------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (180) | 180 | 247/2013 | 7,84 | 12,07 | 29,27 | 257,04 |
| 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 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10) | 10 | 478/2013 | 0,10 | 7,25 | 0,14 | 66,21 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180) | 180 | 147/2013 | 2,07 | 2,13 | 14,97 | 87,29 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (130) | 130 | 237/2013 | 9,63 | 5,80 | 40,74 | 253,66 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") (60) | 60/30 | 390/2013 | 9,17 | 10,67 | 11,52 | 178,79 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | 180 | 508/2013 | 0,60 | 0,03 | 29,67 | 121,34 |
| 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 | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 195/2013 | 3,92 | 14,02 | 20,59 | 224,23 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20) | 20 | 110/2013 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 |

Зав. производством

Калькулятор

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.

27.02.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10) | 10 | 478/2013 | 0,10 | 7,25 | 0,14 | 66,21 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (180) | 180 | 144/2013 | 1,60 | 2,85 | 9,60 | 70,47 |
| 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 180 | 180 | 503/2013 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 35,93 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20) | 20 | 110/2013 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ 50 | 50 | 590/2013 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 207,90 |
| ЧАЙ-КАРКАДЕ 180 | 180 | 456/2018 | 0,00 | 0,00 | 13,48 | 53,94 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (120) | 120 | 428/2013 | 2,90 | 12,07 | 23,67 | 214,91 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100 | 4/2013 | 1,64 | 10,08 | 9,63 | 135,84 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50) | 50 | 108/2013 | 3,45 | 2,50 | 23,80 | 131,50 |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ 100) | 100 | 112/2013 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |

Зав. производством

Демина Н.И.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дёмина Н.И./

М.П.

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.

М.П.

02.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| Наименование блюда | Выход | № рецепта | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|--|-------|-----------|-------|-------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180 | 180 | 165/2013 | 5,26 | 5,52 | 16,10 | 135,14 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК 180 | 180 | 131/2013 | 1,71 | 3,07 | 12,62 | 84,99 |
| 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 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Ужин | | | | | | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 200/5 | 297/2013 | 10,22 | 18,62 | 40,76 | 371,45 |
| 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 МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дёмина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель / Непобедимова Н.Л.



03.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| 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 (130). | 130 | 291/2013 | 4,92 | 4,82 | 31,24 | 188,00 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ. | 60 | 390/2013 | 5,66 | 7,48 | 7,15 | 118,58 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 508/2013 | 0,67 | 0,03 | 32,97 | 134,82 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40) | 40 | 108/2013 | 2,76 | 2,00 | 19,04 | 105,20 |
| ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20) | 20 | 110/2013 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| ВАФЛИ 50 | 50 | 588/2013 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 175,05 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | |
| ОЛАДЬИ 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.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 "СОЛНЦЕВОЕ" ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 Директор МАДОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дёмина Н.И./

М.П.



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

04.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 (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 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180) | 180 | 144/2013 | 1,60 | 2,85 | 9,60 | 70,47 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130 | 130 | 429/2013 | 2,81 | 5,34 | 18,80 | 134,47 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (60) | 60 | 345/2013 | 1,50 | 2,12 | 5,86 | 48,56 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | 180 | 508/2013 | 0,60 | 0,03 | 29,67 | 121,34 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20) | 20 | 110/2013 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ 50 | 50 | 590/2013 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 207,90 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| <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

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дёмина Н.И./

М.П.



ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.

М.П.

05.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| 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 (130) | 130/5 | 418/2013 | 2,07 | 3,76 | 4,30 | 59,24 |
| 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 (40) | 40 | 108/2013 | 2,76 | 2,00 | 19,04 | 105,20 |
| <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 | 40 | 300/2013 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 |
| 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 |

Зав. производством

Калькулятор

СОГЛАСОВАНО"
 Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дёмина Н.И./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"
 ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.

М.П.

06.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 (40) | 40 | 108/2013 | 2,76 | 2,00 | 19,04 | 105,20 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (200) | 200 | 146/2013 | 4,31 | 4,10 | 12,29 | 103,26 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200 | 200 | 407/2013 | 17,81 | 20,46 | 18,46 | 329,21 |
| 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 | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| <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 | 200 | 456/2018 | 0,00 | 0,00 | 14,98 | 59,93 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40) | 40 | 108/2013 | 2,76 | 2,00 | 19,04 | 105,20 |

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дёмина Н.И./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



10.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 180 | 180 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 13,54 | 54,14 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10) | 10 | 478/2013 | 0,10 | 7,25 | 0,14 | 66,21 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (150) | 150/5 | 142/2013 | 1,23 | 3,87 | 5,63 | 62,27 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130). | 130 | 291/2013 | 4,92 | 4,82 | 31,24 | 188,00 |
| КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60) | 60 | 411/2013 | 0,42 | 1,76 | 4,65 | 36,11 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25) | 25 | 108/2013 | 1,73 | 1,25 | 11,90 | 65,75 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 109/2013 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ 50 | 50 | 590/2013 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 207,90 |
| ЧАЙ-КАРКАДЕ | 200 | 456/2018 | 0,00 | 0,00 | 14,98 | 59,93 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | |
| ПУДИНГ РИСОВЫЙ | 200 | 283/2013 | 7,68 | 11,55 | 43,94 | 310,41 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1-Й ВАРИАНТ)(20) | 20 | 435/2013 | 0,70 | 1,38 | 1,85 | 22,61 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 519/2013 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 |

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАДОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

И.И. Удальцова

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.

М.П.

11.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 494/2013 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 61,32 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20) | 20 | 108/2013 | 1,38 | 1,00 | 9,52 | 52,60 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г) | 180/5 | 128/2013 | 1,38 | 4,48 | 9,11 | 82,25 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130 | 130 | 429/2013 | 2,81 | 5,34 | 18,80 | 134,47 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ Б/Г) 60 | 60 | 345/2013 | 1,50 | 2,13 | 5,86 | 48,56 |
| ЧАЙ-КАРКАДЕ | 200 | 456/2018 | 0,00 | 0,00 | 14,98 | 59,93 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40) | 40 | 108/2013 | 2,76 | 2,00 | 19,04 | 105,20 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| ВАФЛИ 50 | 50 | 588/2013 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 175,05 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 | 150 | 301/2013 | 13,51 | 20,87 | 3,52 | 255,97 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40) | 40 | 108/2013 | 2,76 | 2,00 | 19,04 | 105,20 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |

Зав. производством

Иванов

Калькулятор

Иванов



Директор МАОУ "СОШ № 5" г. Горнозаводска

Демина Н.И./



ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.

12.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| Наименование блюда | Выход | № рецепта | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|---|-------|-----------|------|-------|-------|--------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (180) | 180 | 247/2013 | 7,84 | 12,07 | 29,27 | 257,04 |
| 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 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10) | 10 | 478/2013 | 0,10 | 7,25 | 0,14 | 66,21 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180) | 180 | 147/2013 | 2,07 | 2,13 | 14,97 | 87,29 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (130) | 130 | 237/2013 | 9,63 | 5,80 | 40,74 | 253,66 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") (60) | 60/30 | 390/2013 | 9,17 | 10,67 | 11,52 | 178,79 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | 180 | 508/2013 | 0,60 | 0,03 | 29,67 | 121,34 |
| 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 | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 195/2013 | 3,92 | 14,02 | 20,59 | 224,23 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20) | 20 | 110/2013 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 |

Зав. производством Глебов

Калькулятор Глебов

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 3 г. Горнозаводска

Идемина Н.И./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.

13.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10) | 10 | 478/2013 | 0,10 | 7,25 | 0,14 | 66,21 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (180) | 180 | 144/2013 | 1,60 | 2,85 | 9,60 | 70,47 |
| 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 180 | 180 | 503/2013 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 35,93 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20) | 20 | 110/2013 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ 50 | 50 | 590/2013 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 207,90 |
| ЧАЙ-КАРКАДЕ 180 | 180 | 456/2018 | 0,00 | 0,00 | 13,48 | 53,94 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый ИЗ ОТВАРНОГО (120) | 120 | 428/2013 | 2,90 | 12,07 | 23,67 | 214,91 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100 | 4/2013 | 1,64 | 10,08 | 9,63 | 135,84 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50) | 50 | 108/2013 | 3,45 | 2,50 | 23,80 | 131,50 |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ 100) | 100 | 112/2013 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |

Зав. производством

Идемина Н.И.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дёмина Н.И./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.

М.п.

16.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК 180 | 180 | 131/2013 | 1,71 | 3,07 | 12,62 | 84,99 |
| 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 | 200/5 | 297/2013 | 10,22 | 18,62 | 40,76 | 371,45 |
| 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 МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



17.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| 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 (130). | 130 | 291/2013 | 4,92 | 4,82 | 31,24 | 188,00 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ. | 60 | 390/2013 | 5,66 | 7,48 | 7,15 | 118,58 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 508/2013 | 0,67 | 0,03 | 32,97 | 134,82 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40) | 40 | 108/2013 | 2,76 | 2,00 | 19,04 | 105,20 |
| ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20) | 20 | 110/2013 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| ВАФЛИ 50 | 50 | 588/2013 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 175,05 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| <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

/Демина Н.И./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л.

М.П.

18.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 (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 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180) | 180 | 144/2013 | 1,60 | 2,85 | 9,60 | 70,47 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130 | 130 | 429/2013 | 2,81 | 5,34 | 18,80 | 134,47 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (60) | 60 | 345/2013 | 1,50 | 2,12 | 5,86 | 48,56 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | 180 | 508/2013 | 0,60 | 0,03 | 29,67 | 121,34 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20) | 20 | 110/2013 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ 50 | 50 | 590/2013 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 207,90 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| <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

Демина Н.И.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

/Демина Н.И./

М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л.

М.П.



19.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 (30) | 30 | 108/2013 | 2,07 | 1,50 | 14,28 | 78,90 |
| 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 (130) | 130/5 | 418/2013 | 2,07 | 3,76 | 4,30 | 59,24 |
| 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 (40) | 40 | 108/2013 | 2,76 | 2,00 | 19,04 | 105,20 |
| <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 | 40 | 300/2013 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 |
| 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 |

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

СОГЛАСОВАНО"
 Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дёмина Н.И./

"УТВЕРЖДАЮ"
 ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.

20.03.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

| 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 (40) | 40 | 108/2013 | 2,76 | 2,00 | 19,04 | 105,20 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (200) | 200 | 146/2013 | 4,31 | 4,10 | 12,29 | 103,26 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200 | 200 | 407/2013 | 17,81 | 20,46 | 18,46 | 329,21 |
| 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 | 200 | 493/2013 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 |
| <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 | 200 | 456/2018 | 0,00 | 0,00 | 14,98 | 59,93 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40) | 40 | 108/2013 | 2,76 | 2,00 | 19,04 | 105,20 |

Зав. производством Немоф

Калькулятор Немоф