

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Меню на 23.03.2026 года (День)

"Составлено"

МАОУ "СОШ №3" г.Торжковская

Директор
Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, 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	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: 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

Зас. производ. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова Н.Л./ Калькулятор *Демкина Н.И.*

"Утверждено"
И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.И. Непобедимова Н.Л./

Меню на 24.03.2026 года (День)

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

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

N п.п.	Наименование блюд	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	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

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

"Утверждаю"

И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.И. Непобедимова Н.Л.

Меню на 25.03.2026 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" в Горнозаводска

Директор И.И. Демина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Обед (День 8,)

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 26.03.2026 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./



Обед (День 9,)

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

"Утверждаю"

И.И. Неподеймова Н.Л.

Руководитель

Неподеймова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 27.03.2026 года (День)



Обед (День 10,)

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	
42	РАССОЛЫНИК	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	ФРИКАДЕЛКИ 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 83,20 66,00 166,05 46,11 2,98

Заг. производ. /Неподеймова И.В./ Калькулятор

Итого 125,03 11,00 14,53 16,68 109,94 648,02 0,21 0,15 19,19 83,20 66,00 166,05 46,11 2,98

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель  Непобедимова Н.Л./

Директор  Демина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 06.04.2026 года (День)

Обед (День 4,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамин В1	В2	С	Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У					А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54	
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

Заг. производ.  Непобедимова Н.Л./ Калькулятор 

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 07.04.2026 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор
Дёмина Н. И./



Обед (День 2,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминизм, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
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 Н.Л.* /Непобедимова Н.Л./ Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

Директор

Демича Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" - Горнозаводска

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 08.04.2026 года (День)

Обед (День 3,)

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Капории, ккал	Витаминный, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У			В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60		142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97		
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66		160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21		
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70/30	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

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.И. Непобедимова Н.Л./

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

Меню на 09.04.2026 года (День)

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Капории, ккал			Витаминь, мкг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У				В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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

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

"Утверждаю"
И.Л. Непобедимова И.Л.

Руководитель
Непобедимова И.Л./

Меню на 10.04.2026 года (День)

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

Директор
Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Обед (День 5,)

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

Заг. производитель
Непобедимова И.Л./

Калькулятор
Непобедимова И.Л./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Директор

/Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 13.04.2026 года (День)

Обед (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминизация, мкг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80	
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	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:

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

Зас. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Демкина Н. И./

"Утверждаю"

И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.И. Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

И.А. Горнозаводска

Директор И.И. Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 14.04.2026 года (День)

N п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
				Б	Ж	У									

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 49,53 712,91 137,85 338,98 100,72 3,83

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

"Утверждаю"

И.П. Непобедилова Н.Л.

Руководитель /Непобедилова Н.Л./

Меню на 15.04.2026 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Капории, ккал	B1	B2	С	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У					А.мкг	Са	Р	М/г	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

Заг. производ. /Непобедилова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

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

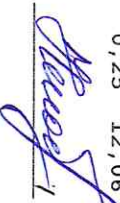
Директор
Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)
Меню на 16.04.2026 года (День)

Обед (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминизация			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97	
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

Заг. производ.  /Непобедимова Н.Л./ Калькулятор 

"Утверждено"
И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель * Непобедимова Н.Л./

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

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 17.04.2026 года (День)

Обед (День 10,)

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	
42	РАССОЛЫНИК	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

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

"Утверждаю"
И.В.Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)
Меню на 20.04.2026 года (День)

Обед (День 4,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe	
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54	
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

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 21.04.2026 года (День)

Обед (День 2,)

N п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У				В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
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 32,41 28,36 114,13 801,31 0,29 0,19 23,81 47,20 98,13 256,70 58,49 5,26

Заг. производ.

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л./

Непобедимова Н.Л./

"Утверждаю"
И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./



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

Директор
Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 22.04.2026 года (День)



Обед (День 3,)

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

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

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демкина Н. И.

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 23.04.2026 года (День)

Обед (День 1,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
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. И.П. Непобедимова И.В. / Калькулятор

"Утверждаю"

И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.И. Непобедимова Н.Л.

Меню на 24.04.2026 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор И.И. Демкина Н.И.

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Обед (День 5,)

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

"Утверждаю"
И.И.Непобедимова Н.Л.

Руководитель *
И.И.Непобедимова Н.Л./Непобедимова Н.Л./

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

Директор *
Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 27.04.2026 года (День)

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

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель * Непобедимова Н.Л. /

Директор * Демкина Н. И. /

Меню на 28.04.2026 года (День)

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (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	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

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 29.04.2026 года (День)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	В12	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

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

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

МАОУ "СОШ №3" Учащиеся льготных категорий (12-18 лет)

Меню на 30.04.2026 года (День)

Обед (День 9,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Капории, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У				В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97		
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 Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

"Согласовано"

Руководитель *
Леонидовна *
Непобедимова Н.Л./

Директор _____ /Дёмина Н. И./

МАОУ "СОУ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 23.03.2026 года (День)

Второй завтрак (День 6,)

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	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 подъёму:

Обед (День 6,)

63	ШИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛЫСТЫ 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	ШАКАРОНЫ ОТБ.(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

43,08

47, 48

90, 91.

573

08

3

143

23

2,40

7.26

48.23

39 31

233

Зав. производ.

Shirley

Геродеймова М.В.

Карькутлюнор

Handwritten signature: *[Signature]*

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
Непобедимова Н.Л.

Директор
Демкина Н. И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 24.03.2026 года (День)



№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг					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

Зае. производ. *Шуваев* /Непобедимова И.В./ Калькулятор *Шуваев* 1

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

И.А.ОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

Директор И.А.ОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска Демичина Н. И./

И.А.ОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 25.03.2026 года (День)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	В12	* С	А, мкг	Са	Р	Mg

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

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Демичина Н. И./

"Утверждаю"
И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

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

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 26.03.2026 года (День)

Второй завтрак (День 9,)

N п/п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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 ГОРХОВЫЙ	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 *Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"
И.П. Непобедимова Н.Л.



Руководитель _____ Непобедимова Н.Л./

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



Директор _____ Демина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 27.03.2026 года (День)

Второй завтрак (День 10,)

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

Итого по подменю:

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

Зас. производ.

_____ Непобедимова И.В./ Калькулятор _____

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Меню на 06.04.2026 года (День)

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



Директор
Демина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

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

Заг. производ. *Непобедимова И.В.* Калькулятор *Непобедимова И.В.*

"Утверждаю"
И.П. Непобедимова Н.Л.



Руководитель
Непобедимова Н.Л./

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



Директор
Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 07.04.2026 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	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 21,08 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"

И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.И. Непобедимова Н.Л.

Меню на 08.04.2026 года (День)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Демича Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет



N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг				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 ГОРХОВЫЙ	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.

И.И. Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

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

Руководитель
ИП Непобедимова Н.Л.

Директор
Демкина Н. И.

Меню на 09.04.2026 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет



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

Второй завтрак (День 1,)

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

Итого по подменю:

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

Обед (День 1,)

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

"Утверждаю"

ИП Мендобинова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель /Мендобинова Н.Л./

Директор /Демкина Н. И./

Меню на 10.04.2026 года (День)

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет



Второй завтрак (День 5,)

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
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.

/Мендобинова Н.Л./

Зав. производ.

/Демкина Н. И./

"Утверждаю"
И.И. Непобедимова Н.Л.

Руководитель
И.И. Непобедимова Н.Л.



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

Директор
Демкина Н. И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 13.04.2026 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 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	КНЕПЛИ 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.

И.И. Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"
И.П. Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

Директор /Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 14.04.2026 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 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 39,86 17,26 83,70 569,52 0,35 0,31 49,53 72,91 137,85 338,98 100,72 3,83

Заг. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"
И.П. Непобедимова И.Л.

Руководитель
Непобедимова И.Л./

Директор
Демкина Н. И./

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

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 15.04.2026 года (День)

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

Калькулятор

Непобедимова И.Л./



Руководитель И.П.Непобедимова Н.Л.

Меню на 16.04.2026 года (День)

«Согласовано»
МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска
Директор Дёмина Н. И.

МАОУ «СОШ №3» ОБЗ 12-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витаминный			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 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 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 подъёму:

147,83 10,23 39,18 18,38 102,30 695,30 0,48 0,22 11,94 60,90 100,47 405,47 102,90 4,29

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 17.04.2026 года (День)



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

Невед

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Невед

"Утверждаю"

И.П. Непобедимова Н.Л.



Руководитель * Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Директор * Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 20.04.2026 года (День)

N п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витаминный			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	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 21,18 18,32 89,75 568,68 0,14 0,11 18,12 62,20 74,12 130,64 39,63 2,23

Заг. производ.

Неповедимова И.В./ Калькулятор



Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Меню на 21.04.2026 года (День)

Директор

Демкина Н. И.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Второй завтрак (День 2,)

N п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витаминный, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У				В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
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 12,21 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 21,08 27,17 105,66 751,44 0,27 0,19 23,81 42,20 102,91 247,38 57,01 5,13

Заг. производ.

Непобедимова И.В.

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждено"
ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Школы Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова И.Л.

Директор

Демкина Н. И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 22.04.2026 года (День 3)

N рецеп.	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 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:

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:

Зав. производ.

Непобедимова И.Л.

Калькулятор

Непобедимова И.Л.

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

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

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 23.04.2026 года (День)

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

Второй завтрак (День 1,)

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

Итого по подменю:

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

Обед (День 1,)

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.

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Меню на 24.04.2026 года (День)

"Согласовано"

ИП "СОЛ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И.

МАОУ "СОЛ №3" ОВЗ 12-18 лет



Второй завтрак (День 5,)

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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель _____ Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска



Директор _____ Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 27.04.2026 года (День)

Второй завтрак (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,		Витаминный м						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe				
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. _____ /Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"
ИТ Непобедимова Н.Л.



Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н.И./

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

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 28.04.2026 года (День)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, 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,)

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

Заг. производ.

Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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



Директор /Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

Меню на 29.04.2026 года (День)

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" - Горнозаводска

Руководитель

Директор

Демичева Н. И.

МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 12-18 лет

Меню на 30.04.2026 года (День)



N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,		Витаминный, 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:

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:

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

Калькулятор

Непобедимова И.В.

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