

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

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

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 23.03.2026 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	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

Заг. производ.

Непобедимова И.В./

Калыкулятор

Непобедимова И.В./



Руководитель

Непобедимова Н.П./

Директор

/Дёмина Н. И./

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

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

Меню на 23.03.2026 года (День)

Обед (День 6,)

N п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80				
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02				
208	КНЕЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04				
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05				

Итого по подменю:

125,03

9,94

14,41

18,67

99,38

623,15

0,25

0,14

30,23

67,40

92,48

157,55

40,79

2,46

Заг. производ.

Непобедимова Н.П.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова Н.П.

"Утверждено"
ИП Непобедимова И.И.

Руководитель



Непобедимова И.И./

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

Директор



Демкина Н. И./

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

Меню на 23.03.2026 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	

Обед

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80	
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100	2,40	3,76	4,15	24,01	148,46	0,06	0,02		18,00	14,90	32,43	5,88	0,61	
208	КНЕЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04	
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	

Итого по подменю: 111,51 7,89 11,20 15,36 78,91 498,67 0,20 0,13 30,23 53,20 93,48 132,75 36,59 2,05

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.И.

Руководитель Непобедимова Н.И./

Директор Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7.11 лет 1 смена завтрак

Меню на 23.03.2026 года (День 6)



Завтрак (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак (День 6.)															
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,85
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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 8,18 11,05 10,78 81,80 468,46 0,16 0,08 0,20 47,40 48,50 96,53 17,97 1,53

Второй завтрак (День 6,)

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

Итого по подменю: 125,69 5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Заг. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобедимова И.В.

"Согласовано"

МАОУ "Солнечная Горнозаводска

Руководитель
Непобедимова И.В./

Директор
Демича Н. И./

Меню на 23.03.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "Солнечная Горнозаводска" Питание 7-11 лет 1 см

Запек (День 6,)

№ 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								
Запеканка (День 6,)																							
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03				27,20	18,68	47,91	8,60	0,89						
208	КНЕПИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04								
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00				4,51	2,24	1,23	0,11						
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55						

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

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



Руководитель
И.П. Неподеймова Н.П.

Директор
Демкина Н. И.

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

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

Меню на 24.03.2026 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 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.

И.П. Неподеймова И.В. /Калкулятор



Руководитель * И.П. Непобедимова Н.П./

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

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Учащ. льготных категорий (12-18л)
Меню на 24.03.2026 года (День)

Обед (День 7,)

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель И.Л. Непобедимова И.Л.

Директор Демкина Н. И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 24.03.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Обед

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				
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(100)	100	1,44	2,16	4,50	14,44	106,89	0,11	0,09	16,87	20,34	31,16	65,04	21,68	0,80				
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70/30	1,37	10,92	3,48	13,74	129,97	0,09	0,10	2,31	27,20	32,91	156,50	35,81	0,86				
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45						0,45					0,05	
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	0,44			
Итого по подменю:			111,51	7,64	18,77	14,97	76,48	515,70	0,30	0,27	41,09	62,54	122,26	306,44	89,88	3,42			

Заг. производ.

И.Л. Непобедимова И.Л.

Калькулятор

И.Л. Непобедимова И.Л.

"Утверждено"
ИП Непобедимова И.В.

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

Руководитель
Непобедимова И.В.

Директор
Демкина Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 24.03.2026 года (День)

Завтрак (День 7,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	B1	Витамины, мг			A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
				Б	Ж	У			B2	С	З					
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21	
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70/30	1,37	10,92	3,48	13,74	129,97	0,09	0,10	2,31	27,20	32,91	156,50	35,81	0,86	
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05	

Итого по подменю: 7,51 18,47 10,67 75,11 470,33 0,31 0,25 27,62 57,91 90,11 286,58 75,33 2,67
Второй завтрак (День 7,)

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

Итого по подменю: 125,69 5,16 9,44 5,07 51,63 269,90 0,07 0,04 30,00 12,13 43,58 6,70 0,66
Зав. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель Непобедимова И.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демичева Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 24.03.2026 года (День 7)



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

Завтрак (День 7,)

241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	2,17	3,25	6,79	21,66	160,71	0,16	0,13	25,31	30,71	46,75	97,58	32,52	1,21
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70/30	1,37	10,92	3,48	13,74	129,97	0,09	0,10	2,31	27,20	32,91	156,50	35,81	0,86
	ПЕЧЕНЬЕ (30)	30													
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:		111,51	7,51	18,47	10,67	75,11	470,33	0,31	0,25	27,62	57,91	90,11	286,58	75,33	2,67

Зав. производ.

Непобедимова И.Л./

Непобедимова И.Л./

Калыкулятор

Непобедимова И.Л./

"Утверждено"
ИП Непобеидимова И.Л.



Руководитель

Непобеидимова И.Л./

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



Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 25.03.2026 года (День)

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

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:

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:

Зав. производ. *И.В. Калькулятор* /Непобеидимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова И.Л./

Директор Демкина Н. И./

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

Меню на 25.03.2026 года (День)

Обед (День 8,)

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

Заг. производ. Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.И.



Руководитель Непобедимова Н.И.

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



Директор Демкина Н. И.

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Меню на 25.03.2026 года (День)
Плотное питание 7-11 лет 2 см

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

Обед															
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обед

47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (100)	100	2,63	5,82	5,23	26,30	175,56	0,20	0,10		18,00	17,64	139,93	92,44	3,15
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подменю: 111,51 9,61 22,57 22,99 96,13 681,65 0,43 0,27 19,44 33,00 63,78 339,74 138,35 6,27

Заг. производ. Непобедимова Н.И. Калыгулатор Непобедимова Н.И.

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" от 25.03.2026 года (День 8) Меню на 25.03.2026 года (День 8) 7-11 лет 1 смена завтрак

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	

Завтрак (День 8,)

219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69	
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	

Итого по подменю:

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

Второй завтрак (День 8,)

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

Итого по подменю:

125,69 5,09 4,42 9,12 50,92 303,43 0,07 0,03 41,60 12,06 40,94 6,88 0,61

Зае. производ.

Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Непобедимова Н.Л./

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./



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

Директор
Демкина Н. И./

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

Меню на 25.03.2026 года (День...)

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

Застрап (День 8,)

219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСБЫПЧАТАЯ (150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69	
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02	

Итого по подменю: 111,51 8,35 21,76 30,17 83,49 692,54 0,39 0,25 2,78 66,80 52,71 339,89 158,68 6,71

Зав. производ. *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова Н.Л./ Калькулятор *Непобедимова Н.Л.*

"Утверждено"

ИП Непобедимова И.И.

Руководитель



Непобедимова И.И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И.

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

Меню на 26.03.2026 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 9,)															
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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,)

5,28 4,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04

39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

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	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	ХУБЕБ(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.И.

Калькулятор

Непобедимова И.И.

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

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 26.03.2026 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	
Обед (Пень 9)																

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90	0,45	18,48	7,51	4,49	159,51	0,13	0,13	0,56	11,19	55,36	275,91	63,12	1,05
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		125,03	10,33	34,29	20,05	103,29	730,75	0,51	0,25	12,06	63,39	112,77	466,78	116,93	4,53

	20,03	103,29	130,75	0,51	0,25	12,06
Итого						
Неносимое И.В.	Калькулятор					

Калыгуятор

Heuer

"Утверждено"

ИП Неподеймова Н.Л.

Руководитель

Неподеймова Н.Л.

Директор

Демкина Н. И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 26.03.2026 года (День)

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

№ 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		

Обед

45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60		142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97		
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01		223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89		
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50		124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81		
1	ХЛЕБ(60)	60	2,95	5,16	0,48	29,52		143,04	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04		60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		

Итого по подменю:

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

Заг. производ.

Неподеймова Н.Л.

Неподеймова И.В.

Калькулятор

Руководитель  И.П. Непобедимова И.П.

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

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 1 смена завтрак Меню на 26.03.2026 года (День)

Завтрак (День 9,)

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	
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02	
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	

Итого по подменю:

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

Второй завтрак (День 9,)

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

Итого по подменю:

125,69 5,28 5,75 8,12 52,85 303,50 0,08 0,04 39,00 12,72 44,60 7,33 0,66

Зав. производ.

 Непобедимова И.В./

Калькулятор





Руководитель Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"
И.О. и Ф.И.О. Горнозаводска
Директор Демичева Н.И.

Структурное подразделение МАОУ "СОЛНЕЦ" льготное питание 7-11 лет 1 см

Меню на 26.03.2026 года (День 9)

Застржек (День 9,)

N п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминизация, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02	
164	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70	0,35	14,37	5,84	3,50	124,06	0,10	0,10	0,44	8,70	43,06	214,60	49,09	0,81	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25					3,23									

Итого по подъему: 111,51 8,76 25,64 13,70 87,62 579,59 0,27 0,15 0,44 40,90 67,47 304,37 66,20 2,43

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

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

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

Директор
Дедина Н. И./

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

Меню на 27.03.2026 года (День)

Второй завтрак (День 10,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Витаминный, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	кал	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:

Обед (День 10,)

42	РАССОЛЫШНИК	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:

Зав. производ. Непобедимова И.В./ Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Демкина Н. И./

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

Меню на 27.03.2026 года (День)

Обед (День 10,)

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

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Калыкулятор

Руководитель

Директор

Меню на 27.03.2026 года (День)

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

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.И.

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



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

Обед

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(120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01		21,60	4,98	2,37	0,22	0,04			
217	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			

Итого по подменю: 111,51 9,21 11,38 14,83 92,01 546,97 0,18 0,14 19,19 57,60 55,09 133,08 38,39 2,02

Заг. производ.

Непобедимова И.В.

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор

/Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 лет 1 смена завтрак

Меню на 27.03.2026 года (День 1)

№ п/п

Наименование блюда

Выход

ХЕ

Пищевые вещества, г

Калории, ккал

В1

В2

С

А,мкг

Са

Р

Мg

Fe

Завтрак (День 10,)

224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25	0,01		27,20	8,99	3,54	0,44	0,07	
217	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
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77	0,01		40,00	2,40	3,00			0,02
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16				0,51	0,04	0,03		0,05
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01		8,00	26,00	5,60		0,44

Итого по подъёму:

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

Второй завтрак (День 10,)

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

Итого по подъёму:

125,69 5,16 4,44 5,07 51,63 269,90 0,07 0,04 30,00 12,13 43,58 6,70 0,66

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Демкина Н. И./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор
Демкина Н. И./

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

Меню на 27.03.2026 года (День 1)

Застрак (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		
Завтрак (День 10,)																	
224	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	3,37	4,08	7,01	33,70	214,25		0,01		27,20	8,99	3,54	0,44	0,07		
217	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		
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02		
301	ЧАЙ ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16										
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44		
Итого по подменю:		111,51	8,13	9,66	17,62	81,26	522,26	0,07	0,07	2,03	88,20	27,09	56,05	10,82	0,99		

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./