

"Утверждаю"

ИП Неподеймова И.Л.

Руководитель
Неподеймова И.Л.

Меню на 20.04.2026 года (День)

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

"Согласовано"

МАОУ "СОЦ. №3" г. Горнозаводска

Директор
Демкина Н. И.

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	
224	РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,04	4,90	8,33	40,43	256,27		0,01		32,20	1,93	2,42		0,02	
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	
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03	
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	
	ПЕЧЕНЬЕ (30)	30														

Итого по подменю: 111,51 7,47 8,62 12,80 74,73 448,57 0,05 0,03 52,20 21,63 50,35 6,02 0,53

Зав. производ. /Неподеймова И.Л./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Неподеймова И.Л.

Руководитель
Неподеймова И.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ-№3" г. Горнозаводска

Директор
Демкина Н. И.

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

Меню на 20.04.2026 года (День)

Завтрак (День 4,)

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
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
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03
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:

7,29 8,66 11,56 72,92 430,39 0,06 0,03

47,20 30,69 57,97 7,86 0,69

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:

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.

Неподеймова И.Л.

Калькулятор

Неподеймова И.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 2 см

Меню на 20.04.2026 года (День)

N пед.	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

Обед

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 (100)	100	2,25	2,72	4,65	22,46	142,58	0,01	0,01		18,00	8,44	2,85	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	
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: 111,51 8,97 12,16 16,38 89,70 554,91 0,17 0,12 18,12 53,00 80,47 161,75 47,13 3,16

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель



Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Демкина Н. И.

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

Меню на 20.04.2026 года (День)

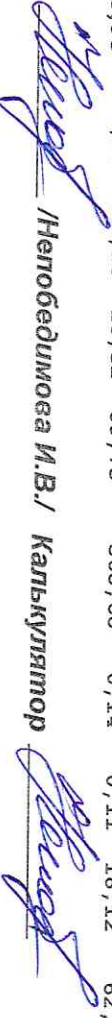
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe

Обед (День 4.)															
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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:			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



"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

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

Директор
Дёмина Н. И./

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

Меню на 20.04.2026 года (День)

№ 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	Мг	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 11,18 18,32 89,75 568,68 0,14 0,11 18,12 62,20 74,12 130,64 39,63 2,23

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждено"
ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель
Непобедимова И.Л./

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

Директор
Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - Питание
Меню на 21.04.2026 года (День)
Питание 7-11 лет 1 см

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

Завтрак (День 2,)

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
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
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 10,80 21,36 21,69 108,04 712,74 0,23 0,14 3,28 32,20 71,13 210,70 39,19 4,63

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

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

Меню на 21.04.2026 года (День 2)

Завтрак (День 2,)

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	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
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
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:

9,95 20,03 20,50 99,57 662,87 0,21 0,14 3,28 27,20 75,91 201,38 37,71 4,50

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:

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"
ИТ. 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 2 см

Меню на 21.04.2026 года (День)

Обед

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Капории, 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	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		
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: 111,51 9,36 19,20 25,05 93,66 676,83 0,24 0,18 23,81 33,00 99,13 231,90 54,29 4,85

Зав. производ. Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./

Директор Демкина Н.И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 21.04.2026 года (День)

Обед (День 2,)

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	Мг	Fe	
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	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 23,41 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 И.В./ Калькулятор

"Утверждено"
ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель

Непобедимова И.Л.

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

Директор

Демкина Н. И.

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

Меню на 21.04.2026 года (День)

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

Второй завтрак (День 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	КОМПЛОТ 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 24,08 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 Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор
Деймина Н. И./



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

Меню на 22.04.2026 года (День)

Завтрак (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	Mg	Fe		
Завтрак (День 3,)																	
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		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		
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 7,02 17,66 18,84 70,20 520,97 0,29 0,25 27,62 97,91 90,57 283,12 73,96 2,58

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

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непокоймова Н.Л.

Руководитель

Непокоймова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И./

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

Меню на 22.04.2026 года (День)

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

Завтрак (День 3,)

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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05

Итого по подъему:

7,50 18,47 10,67 75,04 470,04 0,31 0,25 27,62 57,91 90,17 286,62 75,36 2,67

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 подъему:

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

Зае. производ.

Непокоймова Н.Л./ Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель

Непобедимова И.Л./

Директор

Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 22.04.2026 года (День)

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	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	
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94	
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: 111,51 9,57 24,45 14,48 95,82 611,35 0,52 0,32 34,15 73,48 127,82 391,78 109,85 4,48

Зае. производ.

Непобедимова И.Л.

Калькулятор

Непобедимова И.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

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

Структурное подразделение МАОУ “СОШ №3” Учащ. льготных категорий (12-18л)
Меню на 22.04.2026 года (День)

Обед (День 3,)

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
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

Зас. производ. Непобедимова И.В. Калькулятор Непобедимова И.В.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель
Непобедимова И.Л./

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

Директор
Дёмина Н. И./

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

Меню на 22.04.2026 года (День)

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

Директор
Демкина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 23.04.2026 года (День)

Завтрак (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	
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	
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	
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25					3,23									

Итого по подменю: 111,51 8,61 23,24 13,01 86,20 558,05 0,80 0,17 52,20 118,72 337,30 104,66 6,83

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Меню на 23.04.2026 года (День)

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

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./

Завтрак (День 1,)

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	Мг	Fe	
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	
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	
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25					3,23									

Итого по подменю:

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:

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л. /Непобедимова Н.Л./

Калькулятор

Дёмина Н. И.

"Утверждаю"
И.П. Неподеймова Н.Л.
Руководитель
Неподеймова Н.Л.

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

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

Меню на 23.04.2026 года (День)

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	

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

Обед

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					
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28					
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(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 8,87 21,65 16,72 88,78 592,22 0,69 0,22 21,91 36,60 122,96 240,72 89,19 6,30

Заг. производ. *Неподеймова И.В.* Калькулятор *Неподеймова И.В.*

ИИ. Меробедишва Н.Л.

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАOU "СОДН" №3 уч.п.г.лготных категорий (12-18л)

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
Обед (Поч. 1)														

37	БОРИС С КАЛЫСТОВ 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	ПЛОРЕ 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	ХУББ(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	ХУББ РКАН. (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

[illegible]

"Утверждаю"
И.П. Непобедилова Н.Л.

Руководитель /Непобедилова Н.Л./

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

Директор /Дёмина Н. И./

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

Меню на 23.04.2026 года (День)

Второй завтрак (День 1,)

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
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 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	ГЮРЕ 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.

/Непобедилова И.В./

Калькулятор

/

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

Меню на 24.04.2026 года (День)

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

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./

Завтрак (День 5,)

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
319	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,58	5,17	3,89	35,80	198,90	0,08	0,03		4,00	9,35	45,60	7,87	0,62
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: 111,51 9,09 31,48 31,06 90,91 769,14 0,39 0,32 32,99 47,20 56,59 337,68 76,75 4,01

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 24.04.2026 года (День 5)

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

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	Мг	Fe
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(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:

6,00 27,17 27,25 60,03 594,08 0,32 0,29 32,99 43,20 49,24 298,58 70,28 3,50

Второй завтрак (День 5,)

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

Итого по 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

Зав. производ.

Непобедимова Н.Л.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.И.

Руководитель
Непобедимова Н.И.

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

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

Меню на 24.04.2026 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	Мг	Fe

Обед

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
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20	0,98	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 111,51 6,68 28,14 30,87 66,89 657,98 0,39 0,35 44,49 64,65 67,49 341,92 86,52 4,13

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

Калькулятор

Непобедимова Н.И.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

Директор Демкина Н.И.

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

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

Меню на 24.04.2026 года (День)

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	Мg	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 29,90 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. Калыкулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л.

Директор

Дёмина Н. И.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 24.04.2026 года (День)

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

Второй завтрак (День 5,)

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

Итого по подменю: 5 28 4 75 9 10 1 33

Итого по подменю:

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:

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.П.

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

Руководитель
Непобедимова Н.П.

Директор
Дёмина Н. И.

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

Меню на 27.04.2026 года (День)

N пп.	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 6,)															

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	0,89		
206	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		
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

Зав. производ. Непобедимова И.В. / Калькулятор

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель
Непобедимова Н.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 27.04.2026 года (День)

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

Завтрак (День 6,)																
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	0,89				
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				
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16												
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

Зав. 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" - Лыжное питание 7-11 лет 2 см

Меню на 27.04.2026 года (День)

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

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

Зав. производ.

Непобедимова Н.И.

Непобедимова Н.И.

Калькулятор

Непобедимова Н.И.



Руководитель _____ /Непобедимова Н.П./

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

Меню на 27.04.2026 года (День)



Директор _____ /Дёмина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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 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. _____ /Непобедимова И.В./ Калькулятор _____



Руководитель: /Непобедилова Н.Л./

«Согласовано»
МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска
Директор: /Демкина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ «СОШ №3» ОВЗ 12-18 лет

Меню на 27.04.2026 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 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:

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:

Зав. производ. /Непобедилова 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" - Личное питание 7-11 лет 1 см

Меню на 28.04.2026 года (День)

Завтрак (День 7,)

N пед.	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	Мг	Fe
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										
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.В.

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель /Непобедимова И.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 28.04.2026 года (День)

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

Завтрак (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	
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	18,07	51,13									

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 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



Руководитель

Непобедилова Н.П./

Директор

Дёмина Н. И./

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

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

Меню на 28.04.2026 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	Мг	Fe		

Обед

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.

Непобедилова Н.П.

/Непобедилова Н.П./

Калькулятор

Непобедилова Н.П.

Руководитель



/Непобедимова Н.Л./

Директор



/Дёмина Н. И./

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

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

Меню на 28.04.2026 года (День)

Обед (День 7,)

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		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

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калыкулатор



Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Демкина Н. И./

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

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

Меню на 28.04.2026 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	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:

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:

Зае. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Неподеймова Н.Л.

Руководитель Неподеймова Н.Л.

Меню на 29.04.2026 года (День 8)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" - Питание

Завтрак (День 8,)

N п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У	Б1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	РАСБЫПЧАТАЯ (150)														
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С	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	РИСОМ "ЕЖИКИ"														
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.

Неподеймова Н.Л.

Калькулятор

Неподеймова Н.Л.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель Непобедимова И.Л./

Директор /Дёмина Н. И./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 29.04.2026 года (День 8)

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

Завтрак (День 8,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2*	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	РАСНЫПЧАТАЯ (150)														
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С	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	РИСОМ "ЕЖИКИ"														
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

Зав. производ. /Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждено"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н. И./

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

Меню на 29.04.2026 года (День)

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

Обед

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

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

Калькулятор

ИП Неповедимова Н.П.

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Пёмина Н. И./

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

10

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 РАССЫЛЧУТАЯ (150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,65
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

Исполнитель: Непобедимова И.В. / Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедилова Н.Л.

Руководитель /Непобедилова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Демкина Н. И./

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

Меню на 29.04.2026 года (День)

Второй завтрак (День 8,)

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	Мг	Fe	
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	

Обед (День 8,)

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					
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.

Непобедилова Н.Л.

/Непобедилова И.В./

Калькулятор

Непобедилова Н.Л.

"Утверждено"

ИП Непобедилова И.П.

Руководитель

Непобедилова И.П.

Меню на 30.04.2026 года (День 9)

Директор

Демкина Н. И.

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

"Согласовано"

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

Застрек (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
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	ОТВАРНЫЕ (180)														
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 подменю:

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.

Непобедилова И.П.

Калькулятор

Непобедилова И.П.

"Утверждено"

ИП Непобедилова И.Л.

Руководитель

Непобедилова И.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демкина Н. И.

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

Меню на 30.04.2026 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	Мг	Fe
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	ОТВАРНЫЕ (180)														
	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:

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:

Зав. производ.

Непобедилова И.В./

Калыгулятор

Непобедилова И.В./



Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н. И./

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

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

Меню на 30.04.2026 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	Мг	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.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

ИП Меробединова Н.Л.

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 30.04.2026 года (День)

[illegible]

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. Ильин /Неноевдимова И.В./ Карьератор

Heck

"Утверждено"
И.И. Непобедилова Н.Л.

Руководитель И.И. Непобедилова Н.Л.

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

Директор Демкина Н. И.

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

Меню на 30.04.2026 года (День 9)

Второй завтрак (День 9,)

N п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,				Витаминны, 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 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: 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. И.И. Непобедилова И.В. / Калькулятор