

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 3" г. Орнозаводска



Директор Дёмина Н. И./

Меню на 30.03.2026 года (День)

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ № 3" 12-18 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200/5 | 2,93 | 5,43 | 7,59 | 29,34 | 207,42 | 0,04 | 0,17 | 1,39 | 41,34 | 129,39 | 97,53 | 14,94 | 0,13 |
| 301 | ЧАЙ-ЗАВАРКА | 200 | 1,50 | | | 15,04 | 60,16 | | | | | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 0,05 |
| 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 |
| | ФРУКТ ЯБЛОКО (125) | 0,125 | 1,23 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 0,04 | 0,03 | 12,50 | | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| Итого по подменю: | | | 7,14 | 8,51 | 8,33 | 71,39 | 394,60 | 0,11 | 0,21 | 13,89 | 41,34 | 155,90 | 130,82 | 30,42 | 3,26 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 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 |
| 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 |
| 189/08 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60) | 60 | 0,87 | 10,95 | 12,43 | 8,65 | 190,23 | 0,05 | 0,09 | | 20,00 | 9,29 | 108,76 | 13,67 | 1,58 |
| 265 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,19 | 0,26 | 1,26 | 1,90 | 19,94 | 0,01 | 0,01 | 0,81 | 6,00 | 1,01 | 2,96 | 1,14 | 0,06 |
| 246 | ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР) | 50 | 0,10 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,65 | 0,02 | 0,01 | 3,50 | | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |
| 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(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: | | 259,00 | 12,38 | 28,25 | 28,72 | 123,70 | 866,16 | 0,52 | 0,36 | 26,72 | 67,80 | 131,51 | 453,00 | 202,94 | 10,06 |

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.



Руководитель Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г.Ильинский, Свердловская область



Директор Демина Н. И./

Меню на 31.03.2026 года (День)

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 12-18 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ | 200/5 | 1,37 | 4,39 | 7,58 | 13,70 | 140,57 | 0,05 | 0,21 | 1,73 | 46,60 | 160,95 | 121,20 | 18,62 | 0,16 |
| 381 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ) | 70 | 2,28 | 0,17 | 4,13 | 22,79 | 128,95 | | 0,01 | 0,18 | 20,00 | 6,10 | 4,65 | 2,45 | 0,47 |
| 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(30) | 30 | 1,48 | 2,58 | 0,24 | 14,76 | 71,52 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ЯБЛОКО (100ГР) | 100 | 0,98 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

Итого по подменю: 7,64 7,63 12,36 76,39 447,25 0,11 0,25 15,91 66,60 193,56 158,59 35,50 3,27

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 241 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180) | 180 | 2,48 | 3,14 | 7,33 | 24,81 | 177,73 | 0,18 | 0,12 | 30,21 | 32,62 | 20,27 | 92,56 | 35,12 | 1,38 |
| 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 |
| 293 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,02 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | | | | | | | | |
| 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. (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: 259,00 9,69 21,97 18,36 96,90 640,67 0,41 0,30 53,05 74,82 94,78 348,76 102,23 4,04

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

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 3" Горнозаводска



Директор Демина Н. И./

Меню на 01.04.2026 года (День

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ № 3" 12-18 лет

| № 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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 53 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,50 | 7,29 | 6,70 | 25,02 | 189,49 | 0,10 | 0,27 | 2,28 | 45,00 | 214,48 | 175,65 | 27,70 | 0,51 |
| 366 | СЫР (40) | 40 | | 10,52 | 10,64 | | 137,84 | 0,01 | 0,15 | 0,28 | 84,00 | 400,00 | 240,00 | 22,00 | 0,28 |
| 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:

6,49 22,20 17,75 64,96 508,34 0,17 0,44 6,56 129,00 628,99 450,39 57,93 1,45

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 | 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 С РИСОМ | 70 | 0,41 | 12,84 | 13,11 | 4,07 | 185,61 | 0,06 | 0,10 | 1,32 | 37,60 | 9,91 | 106,44 | 12,54 | 0,86 |
| 258 | СОУС СЛИВОЧНЫЙ (30 ГР) | 30 | 0,18 | 0,63 | 1,71 | 1,80 | 25,08 | 0,01 | 0,03 | 0,07 | 8,34 | 18,63 | 15,96 | 2,38 | 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 |
| 274 | КИСЕЛЬ | 200 | 1,31 | | | 13,10 | 52,40 | | | | | 9,90 | 18,48 | | 0,03 |
| 246 | ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР) | 50 | 0,10 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,65 | 0,02 | 0,01 | 3,50 | | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |

Итого по подменю:

259,00 9,89 28,77 27,33 98,76 755,98 0,46 0,26 16,39 98,14 101,84 340,21 74,30 4,49

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Орнозаводска



Директор Дёмина Н. И./

Меню на 02.04.2026 года (День)

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 12-18 лет

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" | 200/5 | 2,67 | 5,37 | 7,21 | 26,74 | 193,32 | 0,07 | 0,17 | 1,33 | 40,40 | 128,15 | 122,01 | 20,88 | 0,61 |
| 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(30) | 30 | 1,48 | 2,58 | 0,24 | 14,76 | 71,52 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ФРУКТ ЯБЛОКО (125) | 0,125 | 1,23 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 0,04 | 0,03 | 12,50 | | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |

Итого по подменю: 6,91 8,54 7,96 69,09 382,15 0,14 0,21 17,83 40,40 158,66 157,50 37,56 3,80

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 |
| 241 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180) | 180 | 2,48 | 3,14 | 7,33 | 24,81 | 177,73 | 0,18 | 0,12 | 30,21 | 32,62 | 20,27 | 92,56 | 35,12 | 1,38 |
| 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 |
| 293 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,02 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | | | | | | | | |
| 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 |
| 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: 259,00 9,70 21,12 28,75 97,03 731,33 0,37 0,30 51,11 47,62 95,63 318,25 93,20 5,69

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

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.



Руководитель Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска



Директор Дёмина Н. И./

Меню на 03.04.2026 года (День)

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3" 12-18 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200/5 | 3,70 | 7,55 | 7,17 | 37,03 | 242,79 | 0,16 | 0,20 | 1,31 | 40,16 | 138,31 | 196,62 | 38,11 | 1,89 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 293 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,02 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | | | | | | | | |

Итого по подменю:

8,74 11,27 15,87 87,41 537,49 0,19 0,22 5,31 80,16 151,22 221,36 43,54 2,35

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 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(180) | 180 | 4,04 | 4,90 | 8,33 | 40,43 | 256,27 | | 0,01 | | 32,20 | 1,93 | 2,42 | | 0,02 |
| 210 | КУРА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120) | 120 | 0,44 | 35,39 | 39,41 | 4,41 | 513,91 | 0,19 | 0,31 | 9,01 | 81,10 | 43,97 | 315,33 | 44,65 | 2,81 |
| 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 |
| 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:

259,00 10,34 47,79 55,29 103,40 1102,39 0,36 0,42 26,17 128,30 93,72 450,29 84,17 5,22

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждено"

ИП Непобедимова Н.Л.



Руководитель Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 3" Горнозаводска



Директор Дёмина Н. И./

Меню на 04.04.2026 года (День)

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ № 3" 12-18 лет

| № 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200/5 | 2,93 | 5,43 | 7,59 | 29,34 | 207,42 | 0,04 | 0,17 | 1,39 | 41,34 | 129,39 | 97,53 | 14,94 | 0,13 | |
| 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 | |
| | ФРУКТ АПЕЛЬСИН (150) | 0,150 | 0,18 | 0,21 | 0,05 | 1,82 | 8,51 | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | 6,09 | 8,22 | 7,88 | 60,96 | 347,61 | 0,07 | 0,18 | 1,39 | 41,34 | 135,90 | 117,07 | 19,17 | 0,51 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | |
| 198 | РУЛЕТ С ЯЙЦОМ | 70 | 0,46 | 11,21 | 14,76 | 4,60 | 196,09 | 0,05 | 0,16 | | 67,50 | 21,00 | 125,42 | 13,22 | 1,77 | |
| 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(60) | 60 | 2,95 | 5,16 | 0,48 | 29,52 | 143,04 | 0,07 | 0,02 | | | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 | |
| 229 | ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ(30 ГР) | 30 | 0,20 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,06 | 0,03 | 0,02 | 3,00 | | 6,00 | 18,60 | 6,30 | 0,21 | |
| Итого по подменю: | | | 259,00 | 12,79 | 27,40 | 29,68 | 127,84 | 888,07 | 0,38 | 0,32 | 20,66 | 114,70 | 115,51 | 340,70 | 73,29 | 6,29 |

Зав. производ.

Непобедимова

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова