

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска



Идемина Н. И./

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.



01.06.2026

МДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	53	7,29	6,70	25,02	189,49
СЫР (40)	40	366	10,52	10,64	0,00	137,84
ХЛЕБ(50)	50	1	4,30	0,40	24,60	119,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	294	0,09	0,01	15,34	61,81
<u>Обед</u>						
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	45	5,40	4,76	19,60	142,78
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	227	6,97	7,46	44,48	272,94
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	70	208	12,84	13,11	4,07	185,61
СОУС СЛИВОЧНЫЙ (30 ГР)	30	258	0,63	1,71	1,80	25,08
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
КИСЕЛЬ	200	274	0,00	0,00	13,10	52,40
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	246	0,35	0,06	0,95	5,66

Зав. производством

Идемина Н.И.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

И.И. Демина Н. И./

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.

М.П.

02.06.2026

Молнышко " на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	115	7,41	7,21	39,13	251,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	257	0,00	0,01	14,97	60,00
ФРУКТ ЯБЛОКО (150)	0,150		0,60	0,60	14,70	66,60
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	63	2,03	6,70	9,11	104,82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	241	3,14	7,33	24,81	177,73
РЫБА В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	95	166	17,70	11,12	5,70	193,62
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	283	0,55	0,03	29,72	121,31
ХЛЕБ(40)	40	1	3,44	0,32	19,68	95,36
ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1	2,34	0,42	11,19	57,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Семина Н. И./

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.П.

М.П.

03.06.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	114	5,43	7,59	29,34	207,42
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ФРУКТ ЯБЛОКО (125)	0,125		0,50	0,50	12,25	55,50
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	67	2,25	6,67	13,51	123,03
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)	150	196	8,73	7,80	39,45	262,96
КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	189/08	10,95	12,43	8,65	190,23
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	265	0,26	1,26	1,90	19,94
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	246	0,35	0,05	0,95	5,65
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	283	0,55	0,03	29,72	121,31
ХЛЕБ(60)	60	1	5,16	0,48	29,52	143,04

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



Демина Н. И./

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.П.



04.06.2026

МПП Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	112	7,55	7,17	37,03	242,79
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	365	0,05	8,25	0,08	74,77
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	294	0,09	0,01	15,34	61,81
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК	250/10	42	2,58	6,89	17,57	142,63
РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	224	4,90	8,33	40,43	256,27
КУРА В СОУСЕ (100)	100	210	29,12	32,47	2,49	418,69
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1	2,34	0,42	11,19	57,90

Зав. производством

Непобедимова

Калькулятор

Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И./

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.

05.06.2026

М.П. Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200/5	102	5,37	7,21	26,74	193,32
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	294	0,09	0,01	15,34	61,81
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ФРУКТ ЯБЛОКО (125)	0,125		0,50	0,50	12,25	55,50
<u>Обед</u>						
СВЕКОЛЬНИК	250/10	43	2,52	6,76	16,83	138,29
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	241	3,14	7,33	24,81	177,73
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	176	9,54	13,80	9,24	199,29
КИСЕЛЬ	200	274	0,00	0,00	13,10	52,40
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1	2,34	0,42	11,19	57,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Давмина Н. И./

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.

08.06.2026

МДП Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	106	7,80	7,69	41,30	265,64
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	257	0,00	0,01	14,97	60,00
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	381	0,17	4,13	22,79	128,95
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ФРУКТ ЯБЛОКО (60)	0,60		0,24	0,24	5,88	26,64
<u>Обед</u>						
СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	46	2,69	3,78	16,70	111,58
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	114	18,66	8,46	45,04	330,92
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	70/30	209	10,84	13,47	6,40	190,19
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	293	1,00	0,20	20,20	86,60
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	1	1,56	0,28	7,46	38,60

Зав. производством

Непобедимова

Калькулятор

Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

И.И. Дамина Н. И./

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.

09.06.2026

СПП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	114	5,43	7,59	29,34	207,42
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ФРУКТ АПЕЛЬСИН (150)	0,150		0,21	0,05	1,82	8,51
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК	250/10	42	2,58	6,89	17,57	142,63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	227	6,97	7,46	44,48	272,94
РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	70	198	11,21	14,76	4,60	196,09
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	283	0,55	0,03	29,72	121,31
ХЛЕБ(60)	60	1	5,16	0,48	29,52	143,04

Зав. производством

Непобедимова

Калькулятор

Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И./

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.

М.П.

10.06.2026

СНП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	104	4,39	7,58	13,70	140,57
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	381	0,17	4,13	22,79	128,95
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	294	0,09	0,01	15,34	61,81
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЯБЛОКО (100ГР)	100		0,40	0,40	9,80	44,40
<u>Обед</u>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	44	1,91	6,75	11,01	112,41
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	241	3,14	7,33	24,81	177,73
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70/30	161	10,92	3,48	13,74	129,97
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	246	0,35	0,05	0,95	5,65
ХЛЕБ(40)	40	1	3,44	0,32	19,68	95,36
КИСЕЛЬ	200	274	0,00	0,00	13,10	52,40

Зав. производством

Демина Н.И.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Непобедимова Н.И.



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.И.



11.06.2026

ИМ Солнышко на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	112	7,55	7,17	37,03	242,79
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
БУЛКА ДОРОЖНАЯ (120)	120	313	8,84	18,23	71,77	486,54
<u>Обед</u>						
СВЕКОЛЬНИК	250/10	43	2,52	6,76	16,83	138,29
КАПУСТА ТУШЕННАЯ (180)	180	235	4,57	8,33	19,91	172,93
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	70/30	209	10,84	13,47	6,40	190,19
ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	456	0,00	0,00	15,11	60,45
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1	2,34	0,42	11,19	67,90

Зав. производством

Непобедимова Н.И.

Калькулятор

Непобедимова Н.И.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Дёмина Н. И./

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимов Н.Л.

М.П.

15.06.2026

М.П. Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	109	6,81	8,66	28,69	219,88
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	381	0,17	4,13	22,79	128,95
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЯБЛОКО (100ГР)	100		0,40	0,40	9,80	44,40
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	63	2,03	6,70	9,11	104,82
ПЛОВ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	210	211	38,38	41,92	32,19	659,55
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	4	1,64	10,08	9,63	135,84
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.



16.06.2026

«Солнышко» на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	114	5,43	7,59	29,34	207,42
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ФРУКТ АПЕЛЬСИН (150)	0,150		0,21	0,05	1,82	8,51
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК	250/10	42	2,58	6,89	17,57	142,63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	227	6,97	7,46	44,48	272,94
РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	70	198	11,21	14,76	4,60	196,09
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	233	0,55	0,03	29,72	121,31
ХЛЕБ(60)	60	1	5,16	0,48	29,52	143,04

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №3 г. Горнозаводска

Демкина Н. И. /Демкина Н. И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.



17.06.2026

А.П. Солнышко "на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	106				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	257	7,80	7,69	41,30	265,64
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	381	0,00	0,01	14,97	60,00
ХЛЕБ(30)	30	1	0,17	4,13	22,79	128,95
ФРУКТ ЯБЛОКО (60)	0,60		2,58	0,24	14,76	71,52
			0,24	0,24	5,88	26,64
<u>Обед</u>						
СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	46				
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	114	2,69	3,78	16,70	111,58
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	70/30	209	18,66	8,46	45,04	330,92
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	293	10,84	13,47	6,40	190,19
ХЛЕБ(30)	30	1	1,00	0,20	20,20	86,60
ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	1	2,58	0,24	14,76	71,52
			1,56	0,28	7,46	38,60

Зав. производством *Непобедимова Н.Л.*

Калькулятор *Непобедимова Н.Л.*

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демюна Н. И.
Демюна Н. И./



18.06.2026

МАН Солнышко на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	115				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	257	7,41	7,21	39,13	251,00
ФРУКТ ЯБЛОКО (150)	0,150		0,00	0,01	14,97	60,00
ХЛЕБ(30)	30	1	0,60	0,60	14,70	66,60
			2,58	0,24	14,76	71,52
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	63				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	241	2,03	6,70	9,11	104,82
РЫБА В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	95	166	3,14	7,33	24,81	177,73
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	283	17,70	11,12	5,70	193,62
ХЛЕБ(40)	40	1	0,55	0,03	29,72	121,31
ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1	3,44	0,32	19,68	95,36
			2,34	0,42	11,19	57,90

Зав. производством *Нелобедимова Н.Л.*

Калькулятор *Нелобедимова Н.Л.*

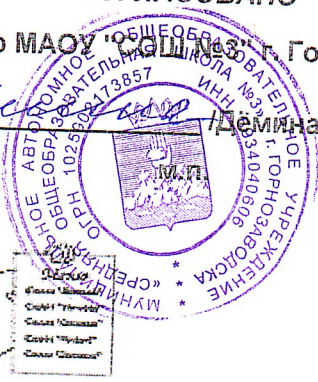
"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И.
Демина Н. И.

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимов Н.П.



19.06.2026



М.П. Солнышко "на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	53	7,29	6,70	25,02	189,49
СЫР (40)	40	366	10,52	10,64	0,00	137,84
ХЛЕБ(50)	50	1	4,30	0,40	24,60	119,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	294	0,09	0,01	15,34	61,81
<u>Обед</u>						
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	45	5,40	4,76	19,60	142,78
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	227	6,97	7,46	44,48	272,94
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	70	208	12,84	13,11	4,07	185,61
СОУС СЛИВОЧНЫЙ (30 ГР)	30	258	0,63	1,71	1,80	25,08
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
КИСЕЛЬ	200	274	0,00	0,00	13,10	52,40
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	246	0,35	0,05	0,95	5,65

Зав. производством *Демина Н. И.*

Калькулятор *Непобедимов Н.П.*

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И.
Демина Н. И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.П.



22.06.2026



СДП Солнышко на базе СП МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	109	6,81	8,65	28,69	219,88
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	381	0,17	4,13	22,79	128,95
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЯБЛОКО (100ГР)	100		0,40	0,40	9,80	44,40
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	63	2,03	6,70	9,11	104,82
ПЛОВ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	210	211	38,38	41,92	32,19	659,55
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	4	1,64	10,08	9,63	135,84
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством

Непобедимова Н.П.

Калькулятор

Непобедимова Н.П.