

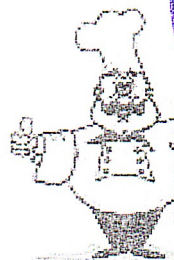
"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

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

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



М.П. Демина
И.О. Демина
Подпись

03.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ



Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	165/2013	5,84	6,14	17,89	160,15
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60	411/2013	0,42	1,76	4,65	36,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	503/2013	0,00	0,00	9,98	39,92
<u>Полдник</u>						
БАФЛИ 50	50	588/2013	1,40	1,65	38,65	175,05
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013	0,68	0,28	24,63	103,76
<u>Ужин</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	76/2013	1,24	10,16	7,34	125,79
ЯЙЦО ВАРЕНое	40	300/2013	5,08	4,60	0,28	62,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,16

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

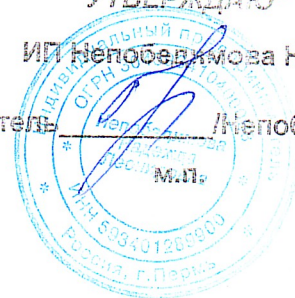
МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И.Дёмина

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



04.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	130,72
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	501/2013	0,10	0,00	11,75	47,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	142/2013	1,59	4,91	7,45	80,37
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134,47
РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (75/50)	50	343/2013	0,53	5,45	4,38	65,67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	508/2013	0,67	0,03	32,97	134,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 160	160/4	297/2013	8,17	14,89	32,61	297,16
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20

Зав. производством

Смирнов

Калькулятор

Смирнов

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И. Дёмина

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.

05.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША РИСОВАЯ БЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (180)	180	253/2013	5,80	9,81	37,75	262,49
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (200г)	200	126/2013	1,34	4,84	7,87	80,36
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (130)	130	237/2013	9,63	5,80	40,74	253,66
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЕ (60)	60	381/2013	10,61	9,42	5,92	150,89
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	60	561/2013	4,49	5,71	33,24	202,37
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	59,93
<u>Ужин</u>						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	195/2013	3,92	14,02	20,59	224,23
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И. Дёмина

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.

М.П.

06.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	258/2013	7,98	11,01	34,48	268,77
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (ПЕРЛОВАЯ КРУПА)(200г)	200	134/2013	2,48	4,38	19,11	125,79
РИС ОТВАРНОЙ (110)	110	414/2013	2,88	3,71	32,74	175,77
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,23	7,03	62,83
СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	30	453/2013	0,21	1,52	1,89	22,09
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 40	40	588/2013	1,12	1,32	30,92	140,04
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013	0,68	0,28	24,63	103,76
<u>Ужин</u>						
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО(140)	140	428/2013	3,39	14,06	27,61	250,58
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	4/2013	1,64	10,08	9,63	135,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	494/2013	0,06	0,01	15,25	61,32

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

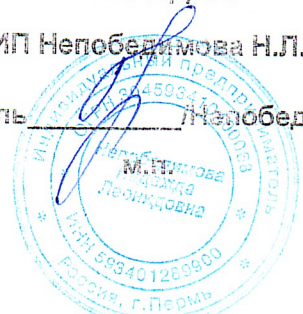
МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И. Дёмина

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



07.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША "ДРУЖБА" С МОЛОКОМ НАТ. (200)	200	260/2013	5,39	10,92	29,61	238,31
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	494/2013	0,06	0,01	15,25	61,32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
СВЕКОЛЬНИК 180	180	131/2013	1,71	3,07	12,62	84,99
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,60	134,47
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") (60)	60/30	390/2013	9,17	10,67	11,52	178,79
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	59,93
<u>Ужин</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ РЫБНЫМИ 200	200	149/2013	2,10	2,47	14,96	90,42
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

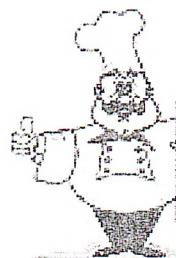
Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

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



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.



10.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 190	190	262/2013	5,98	6,96	29,44	204,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	501/2013	3,00	3,20	16,45	106,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (200)	200	146/2013	4,31	4,10	12,29	103,26
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (150)	150/5	418/2013	2,37	3,78	4,95	63,26
БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 70	70	412/2013	1,43	3,18	7,04	62,55
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 150	150	503/2013	0,00	0,00	7,49	29,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 50	50	588/2013	1,40	1,65	38,65	175,05
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ (200)	200	201/2013	4,73	11,58	32,98	255,09
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И. Дёмина

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель /Непобедимова Н.П.

11.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (200)	200	253/2013	6,44	10,90	41,94	291,66
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (ПЕРЛОВАЯ КРУПА)(200Г)	200	134/2013	2,48	4,38	19,11	125,79
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	60	386/2013	9,60	9,14	3,85	136,10
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
ПРЯНИК	50		3,65	2,35	37,75	186,75
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	150	519/2013	0,51	0,21	18,47	77,82
<u>Ужин</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	65/2013	3,08	11,41	10,83	158,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,15

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И. Демина

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л.

12.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (200)	200	248/2013	11,00	11,75	33,84	305,11
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200	203	143/2013	1,79	3,94	8,48	76,55
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	110	429/2013	2,38	4,52	15,91	113,84
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (75)	75	345/2013	1,88	2,66	7,35	60,83
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	35,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	95/2013	1,57	4,63	32,34	177,27
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	200	283/2013	7,68	11,55	43,94	310,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И.Дёмина

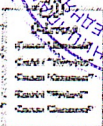
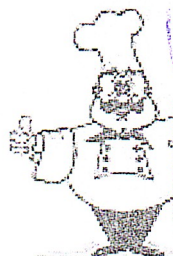


"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.

М.П.



13.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	258/2013	7,98	11,01	34,45	268,77
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
<u>Обед</u>						
СВЕКОЛЬНИК 180	180	131/2013	1,71	3,07	12,62	84,99
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	423/2013	3,14	3,81	13,78	101,97
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	53,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 50	50	588/2013	1,40	1,65	38,65	175,05
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
МАКАРОННИК (МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА)	200	292/2013	10,99	8,08	54,21	333,54
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

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

И.П.Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



14.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (200)	200	247/2013	8,71	13,41	32,52	285,59
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	142/2013	1,59	4,91	7,45	80,37
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 200	60/140	406/2013	33,28	36,57	42,09	630,66
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013	0,68	0,28	24,63	103,76
<u>Ужин</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	76/2013	1,24	10,15	7,34	125,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2013	0,00	0,00	14,98	59,93
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	20	300/2013	2,54	2,30	0,14	31,42

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

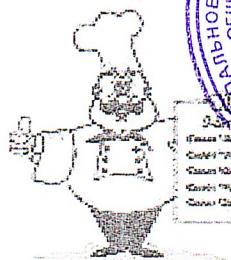
МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И. Дёмина

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



17.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

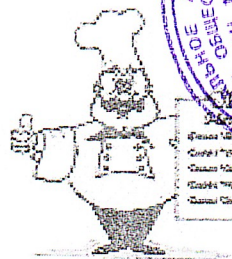
Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (200)	200	253/2013	6,44	10,90	41,94	291,66
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (ПЕРЛОВАЯ КРУПА)(200Г)	200	134/2013	2,48	4,38	19,11	125,79
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	60	386/2013	9,60	9,14	3,85	136,10
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
ПРЯНИК	60		3,65	2,35	37,75	186,75
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 160	160	519/2013	0,51	0,21	18,47	77,82
<u>Ужин</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	65/2013	3,08	11,41	10,83	158,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

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

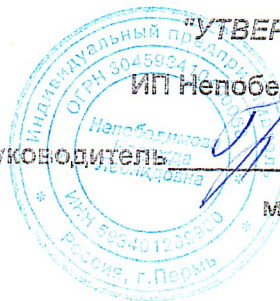


"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.

М.П.



18.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 190	190	262/2013	5,98	6,96	29,44	204,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	501/2013	3,00	3,20	16,45	106,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (200)	200	146/2013	4,31	4,10	12,29	103,26
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (150)	150/5	418/2013	2,37	3,78	4,95	63,26
БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 70	70	412/2013	1,43	3,19	7,04	62,55
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 150	150	503/2013	0,00	0,00	7,49	29,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 50	50	588/2013	1,40	1,65	38,65	175,05
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ (200)	200	201/2013	4,73	11,58	32,93	255,09
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

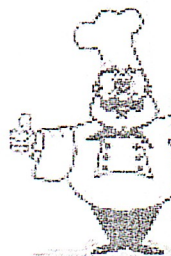
Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И. Демина



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л.

М.П.

19.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	130,72
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	501/2013	0,10	0,00	11,75	47,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	142/2013	1,59	4,91	7,45	80,37
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134,47
РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (75/50)	50	343/2013	0,53	5,45	4,38	68,67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	508/2013	0,67	0,03	32,97	134,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 160	160/4	297/2013	8,17	14,89	32,61	297,16
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20

Зав. производством

Н.И. Демина

Калькулятор

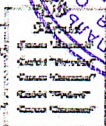
Н.Л. Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И. Демина



"УТВЕРЖДАЮ"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л.



20.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	165/2013	5,84	6,14	17,89	150,15
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60	411/2013	0,42	1,76	4,65	36,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	503/2013	0,00	0,00	9,98	39,92
<u>Полдник</u>						
БАФЛИ 50	50	588/2013	1,40	1,65	38,65	175,05
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013	0,68	0,28	24,63	103,76
<u>Ужин</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	76/2013	1,24	10,16	7,34	125,79
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	300/2013	5,08	4,60	0,28	62,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И. Дёмина

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



Меню
«Горнозаводская»
«Средняя»
«Средняя»
«Средняя»
«Средняя»



21.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (200)	200	247/2013	8,71	13,41	32,52	285,59
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	142/2013	1,59	4,91	7,45	80,37
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 200	60/140	406/2013	33,28	36,57	42,09	630,66
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013	0,68	0,28	24,63	103,76
<u>Ужин</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	78/2013	1,24	10,16	7,34	125,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2013	0,00	0,00	14,98	59,93
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	20	300/2013	2,54	2,30	0,14	31,42

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

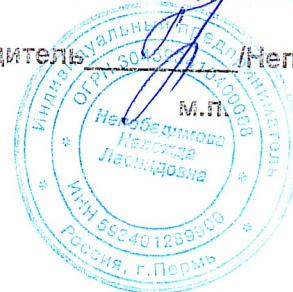
"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

ИП Непобедимова Н.Л.

Н.И. Демина

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.



24.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 190	190	262/2013	5,98	6,96	29,44	204,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	501/2013	3,00	3,20	16,45	106,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (200)	200	146/2013	4,31	4,10	12,29	103,26
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (150)	150/5	418/2013	2,37	3,78	4,95	63,26
БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 70	70	412/2013	1,43	3,19	7,04	62,55
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 150	150	503/2013	0,00	0,00	7,49	29,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 50	50	588/2013	1,40	1,65	38,65	175,05
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ (200)	200	201/2013	4,73	11,58	32,98	255,09
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор
 МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска
 Н.И. Демина



"УТВЕРЖДАЮ"
 ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель / Непобедимова Н.Л.



25.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (200)	200	248/2013	11,00	11,75	38,84	305,11
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200	203	143/2013	1,79	3,94	8,48	76,55
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	110	429/2013	2,38	4,52	15,91	113,84
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (75)	75	345/2013	1,88	2,68	7,35	60,83
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	35,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	80	96/2013	1,57	4,63	32,34	177,27
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	200	283/2013	7,68	11,35	43,94	310,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14

Зав. производством

Н.И. Демина

Калькулятор

Н.Л. Непобедимова

Директор "СОГЛАСОВАНО"

МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И. Дёмина



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №3» г. Горнозаводска



"УТВЕРЖДАЮ"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



26.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (200)	200	253/2013	6,44	10,90	41,94	291,66
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (ПЕРЛОВАЯ КРУПА)(200Г)	200	134/2013	2,48	4,38	19,11	125,79
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	60	386/2013	9,60	9,14	3,85	136,10
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
ПРЯНИК	50		3,65	2,35	37,75	186,75
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	150	519/2013	0,51	0,21	18,47	77,82
<u>Ужин</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	65/2013	3,08	11,41	10,83	158,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И. Демина

"УТВЕРЖДАЮ"

Н.П. Непобедимова Н.П.

Руководитель / Непобедимова Н.П.



27.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША "ДРУЖБА" С МОЛОКОМ НАТ. (200)	200	260/2013	5,39	10,92	29,61	238,31
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	494/2013	0,06	0,01	15,25	61,32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
СВЕКОЛЬНИК 180	180	131/2013	1,71	3,07	12,62	84,99
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134,47
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") (60)	60/30	390/2013	9,17	10,67	11,52	178,79
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,76	4,90	37,20	207,90
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	59,93
<u>Ужин</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ РЫБНЫМИ 200	200	149/2013	2,10	2,47	14,96	90,42
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска

Н.И. Демина

"УТВЕРЖДАЮ"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель / Непобедимова Н.Л.

28.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	258/2013	7,98	11,01	34,45	268,77
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (ПЕРЛОВАЯ КРУПА)(200Г)	200	134/2013	2,48	4,38	19,11	125,79
РИС ОТВАРНОЙ (110)	110	414/2013	2,86	3,71	32,74	175,77
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	30	453/2013	0,21	1,52	1,89	22,09
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 40	40	588/2013	1,12	1,32	30,92	140,04
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013	0,68	0,28	24,63	103,76
<u>Ужин</u>						
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО(140)	140	428/2013	3,39	14,06	27,81	250,58
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	4/2013	1,64	10,08	9,63	135,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	494/2013	0,06	0,01	15,25	61,32

Зав. производством

Калькулятор

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



УТВЕРЖДАЮ
 ИП Непобедимова Н.Л.
 Руководитель Непобедимова Н.Л.

31.08.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	165/2013	5,84	6,14	17,89	150,15
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60	411/2013	0,42	1,75	4,65	36,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	503/2013	0,00	0,00	9,98	39,92
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 50	50	538/2013	1,40	1,35	38,65	175,05
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013	0,68	0,28	24,63	103,76
<u>Ужин</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	76/2013	1,24	10,16	7,34	125,79
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	300/2013	5,08	4,60	0,28	62,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством Непобедимова Н.Л.

Калькулятор Непобедимова Н.Л.