

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

 Демидова Н. И./



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимов Н.П.

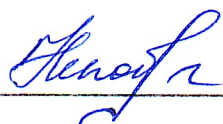


03.08.2026

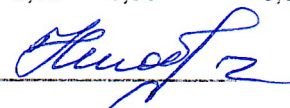
ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 ЛЕТ

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
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>						
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	45	5,40	4,76	19,60	142,78
МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	227	5,64	6,27	36,01	223,07
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



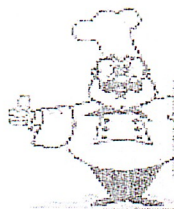
Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Иванов Н.И.



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимов Н.Д.



04.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
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
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	63	2,03	6,70	9,11	104,82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	241	3,25	6,79	21,66	160,71
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

Зав. производством

Иванов Н.И.

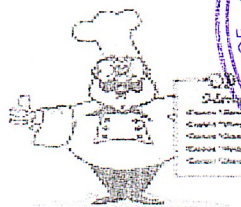
Калькулятор

Непобедимов Н.Д.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Ведущий



05.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 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
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ(50)	50	1	4,30	0,40	24,60	119,20
ФРУКТ МАНДАРИН	50		0,00	0,00	0,00	0,00
<u>Обед</u>						
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

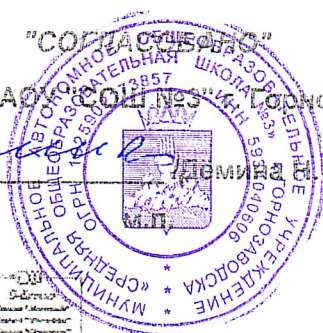
Ведущий

Калькулятор

Ведущий

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска



Демин Н.И.

"УТВЕРЖДЕНО"

Нелобедимов Н.П.



06.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 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
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
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 (150)	150	201	4,08	7,01	33,70	214,25
КУРА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (100)	100	210	29,49	32,84	3,67	428,26
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

Нелобедимов

Калькулятор

Нелобедимов

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимов Н.Л.



07.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
--------------------	-------	-----------	-----	-----	-----	--------

Завтрак

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

Обед

СВЕКОЛЬНИК	250/10	43	2,52	6,76	16,83	138,29
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	241	3,25	6,79	21,66	160,71
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	176	9,54	13,80	9,24	199,29
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
КИСЕЛЬ	200	274	0,00	0,00	13,10	52,40
ПОМИДОР СВ. (50)	50	246	0,55	0,10	1,90	10,70

Зав. производством

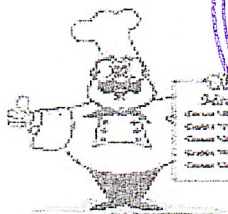
Непобедимов

Калькулятор

Непобедимов

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



10.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 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 С МОЛОКОМ	200	286	2,90	2,51	19,77	113,30
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
<u>Обед</u>						
СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	46	2,69	3,78	16,70	111,58
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	114	15,57	7,13	37,53	276,73
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

Зав. производством

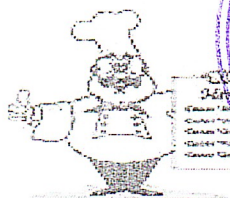
Handwritten signature

Калькулятор

Handwritten signature

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



"УТВЕРЖДАЮ"

Неповедимова Н.П.



11.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 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 КИВИ(100)			0,00	0,00	0,00	0,00
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК	250/10	42	2,58	6,39	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	0,56	0,03	29,72	121,31
ХЛЕБ(60)	60	1	5,16	0,48	29,52	143,04

Зав. производством

Неповедимова Н.П.

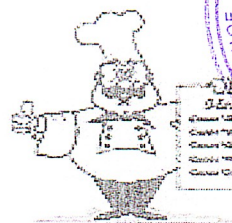
Калькулятор

Неповедимова Н.П.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Генеральный директор



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимов Н.П.



12.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	На рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКАЯ 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
<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(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
КИСЕЛЬ	200	274	0,00	0,00	13,10	52,40

Зав. производством

Генеральный директор

Калькулятор

Генеральный директор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



13.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 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 С МАКОМ(80)	80		0,65	0,42	4,39	23,98
<u>Обед</u>						
СВЕКОЛЬНИК	250/10	43	2,52	6,76	16,83	138,29
КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	235	3,81	6,95	16,59	144,11
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

Зав. производством

И.И. Цескин

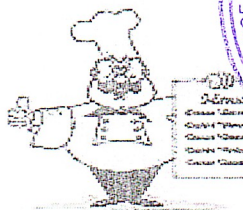
Калькулятор

И.И. Цескин

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска

Демкина Т.И.



14.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 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
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
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ОВОЩ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (50)	50	246	0,36	0,06	0,95	5,65

Зав. производством

Геннадий

Калькулятор

Геннадий

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимов Н.Л.



17.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 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 КИВИ(100)			0,00	0,00	0,00	0,00
<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	0,56	0,00	29,72	121,31
ХЛЕБ(60)	60	1	5,16	0,48	29,52	143,64

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демин Н. И.



18.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	На рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	106	7,80	7,68	41,30	265,64
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	286	2,90	2,51	19,77	113,30
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	381	0,17	4,18	22,79	128,95
ХЛЕБ(30)	30	1	2,68	0,24	14,76	71,52
Обед						
СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	46	2,69	3,78	16,70	111,58
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	114	15,57	7,13	37,58	276,73
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	2,68	0,24	14,76	71,52

Зав. производством

Нелюб

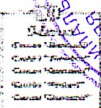
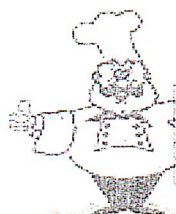
Калькулятор

Нелюб

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Немод
И.И. Демина



"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова И.П.



19.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 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(150)	150	241	3,25	6,79	21,66	160,71
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

Зав. производством

Немод

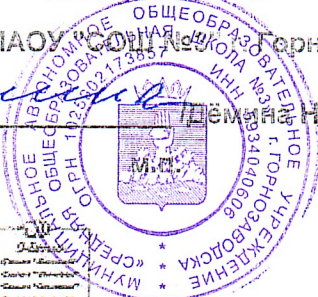
Калькулятор

Немод

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демин Н. И.



"УТВЕРЖДЕНО"

Несобедимова Н.П.



20.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 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
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>						
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	45	5,40	4,76	19,60	142,78
МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	227	5,64	6,27	36,01	223,07
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

Несобедимова Н.П.

Калькулятор

Несобедимова Н.П.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Идемина Н. И.



21.08.2026

ЛДП "Солнышко" на базе СП МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	109	6,81	8,55	28,69	219,88
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	351	0,17	4,13	22,79	128,95
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
ПЛОВ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	210	211	38,38	41,92	32,19	659,55
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ОВОЩ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (50)	50	246	0,35	0,05	0,95	5,65

Зав. производством

Идемина Н. И.

Калькулятор

Идемина Н. И.