

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дамина Н.И./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель И.П. Непобедимова Н.Л.

М.П.

01.09.2026

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 (180)	180	253/2013	5,80	9,81	37,75	262,49
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>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,35	9,60	70,47
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160	160	407/2013	14,26	16,43	14,80	264,13
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>						
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	60	95/2013	1,17	4,38	20,21	124,88
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200/5	297/2013	10,22	18,62	40,76	371,45
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

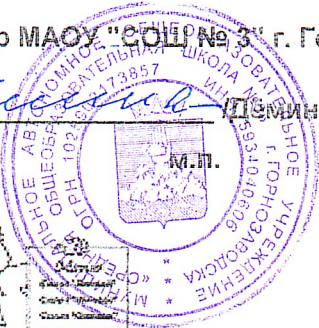
Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И. Демина Н.И./



Руководитель *Непобедимова Н.Л.* Непобедимова Н.Л.

02.09.2026

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
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
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 60(ФАРШ)	60	412/2013	1,22	2,76	6,03	53,85
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	109/2013	2,34	0,42	11,19	57,90
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 30	30	588/2013	0,84	0,99	23,19	105,03
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (180)	180		8,24	3,40	14,60	121,99
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

Зав. производством

Генерал

Калькулятор

Генерал

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И. Демина Н.И./



ИП Напобедимова Н.Л.

Руководитель Напобедимова Н.Л.

03.09.2026

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 (180)	180	247/2013	7,84	12,07	29,27	257,04
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>						
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (180)	180	167/2013	4,39	4,65	9,61	97,89
РИС ОТВАРНОЙ (130)	130	414/2013	3,38	4,39	38,69	207,73
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	70	349/2013	1,06	4,95	4,45	66,60
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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013	0,68	0,28	24,63	103,76
<u>Ужин</u>						
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО(180)	180	428/2013	4,36	18,13	35,50	322,63
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	60	58/2013	1,00	3,71	4,92	57,03
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

Зав. производством

Жуков

Калькулятор

Жуков

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Дёмина Н.И./

М.П.



Н.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.

04.09.2026

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
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
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180)	180	147/2013	2,07	2,13	14,97	87,29
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (130)	130/5	418/2013	2,07	3,76	4,30	59,24
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60	411/2013	0,42	1,76	4,65	36,11
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
<u>Полдник</u>						
ПРЯНИК (40)	40		2,92	1,88	30,20	149,40
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	53,94
<u>Ужин</u>						
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ (200)	200	205/2013	7,53	9,13	35,56	254,49
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И.
Демина Н.И./

М.П.



ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.

07.09.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 200	200	260/2013	5,39	10,84	29,63	237,65
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180/5	142/2013	1,45	4,49	6,72	73,13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70/5	410/2013	1,57	4,87	5,35	71,46
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>						
ВАФЛИ 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>						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	195/2013	3,92	14,02	20,59	224,23
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

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

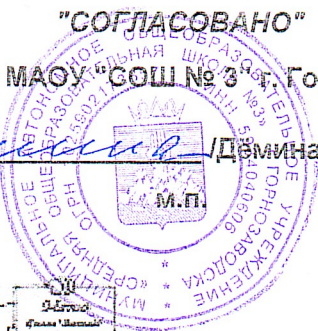
Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И.

Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

И.П. Чесобедимова Н.П.

Руководитель

Чесобедимова Н.П.



08.09.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	130	301/2013	11,71	18,05	3,05	221,49
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>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (150Г)	150/5	128/2013	1,17	3,86	7,62	69,87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134,47
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (60)	60	345/2013	1,50	2,12	5,86	48,56
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>						
БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"	50	558/2013	4,52	0,65	27,62	134,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (200)	200	237/2013	13,44	21,12	57,67	474,53
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

Зав. производством

Геннад

Калькулятор

Геннад

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И.

/Демина Н.И./

М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

Руководитель Н.Л.

Руководитель Н.Л.



09.09.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	267/2013	7,90	8,53	36,92	256,05
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ НАТ. 180	180	501/2013	2,70	2,88	14,81	95,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25)	25	108/2013	1,73	1,25	11,90	65,75
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
РИС ОТВАРНОЙ (130)	130	414/2013	3,38	4,39	38,69	207,73
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 60(ФАРШ)	60	412/2013	1,22	2,76	6,03	53,85
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	508/2013	0,67	0,03	32,97	134,82
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>						
СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	179/2013	5,82	5,23	25,69	173,12
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Женя

Калькулятор

Женя

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И./

М.П.



Руководитель Непобедимова Н.Л.

10.09.2026

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
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25)	25	108/2013	1,73	1,25	11,90	65,75
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (200)	200	146/2013	4,31	4,10	12,29	103,26
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (100)	100	237/2013	7,41	4,46	31,34	195,12
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("Ёжики") (60)	60/30	390/2013	9,17	10,67	11,52	178,79
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 150	150	503/2013	0,00	0,00	7,49	29,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (50)	50	559/2013	4,17	3,82	29,84	170,37
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(150)	150	65/2013	4,62	17,12	16,25	237,53
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

Идемина Н.И.

М.П.



Руководитель *Идемина Н.И.*

11.09.2026

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 (180)	180	253/2013	5,80	9,81	37,75	262,49
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (150Г)	150/5	134/2013	1,99	4,04	14,51	102,33
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130	423/2013	3,71	4,50	16,29	120,45
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 60(ФАРШ)	60	412/2013	1,22	2,76	6,03	53,85
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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	150	519/2013	0,51	0,21	18,47	77,82
<u>Ужин</u>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦОМ	100/20/5	4/2013	4,31	12,41	10,08	169,24
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

Зав. производством

Идемина Н.И.

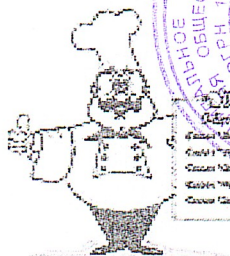
Калькулятор

Идемина Н.И.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И.



Руководитель *Непобедимова Н.Л.*

14.09.2026

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
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
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 60(ФАРШ)	60	412/2013	1,22	2,76	6,03	53,85
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	109/2013	2,34	0,42	11,19	57,90
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 30	30	588/2013	0,84	0,99	23,19	105,03
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (180)	180		8,24	3,40	14,60	121,99
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

Зав. производством

Немоф

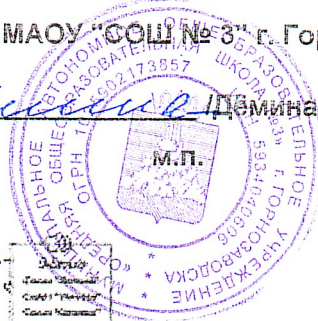
Калькулятор

Немоф

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И. Демина Н.И./



Руководитель *Непобедимова Н.Л.* Непобедимова Н.Л.

15.09.2026

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 (180)	180	247/2013	7,84	12,07	29,27	257,04
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>						
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (180)	180	167/2013	4,39	4,65	9,61	97,89
РИС ОТВАРНОЙ (130)	130	414/2013	3,38	4,39	38,69	207,73
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	70	349/2013	1,06	4,95	4,45	66,60
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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013	0,68	0,28	24,63	103,76
<u>Ужин</u>						
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (180)	180	428/2013	4,36	18,13	35,50	322,63
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	60	53/2013	1,00	3,71	4,92	57,03
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

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

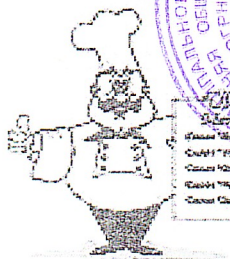
Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И./

М.П.



Непобедимова Н.И.
Непобедимова Надежда
Леонидовна
Непобедимова Н.И.

16.09.2026

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 (180)	180	253/2013	5,80	9,81	37,75	262,49
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>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160	160	407/2013	14,26	16,43	14,80	264,13
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>						
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	60	95/2013	1,17	4,38	20,21	124,88
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200/5	297/2013	10,22	18,82	40,76	371,45
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобед

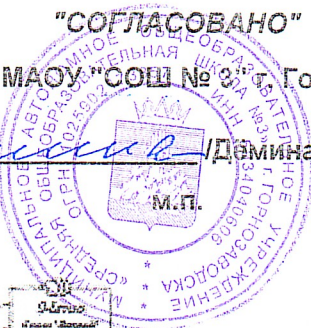
Калькулятор

Непобед

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 2" г. Горнозаводска

Демина Н.И. /Демина Н.И./



Руководитель *Непобедимова Н.П.* /Непобедимова Н.П.

17.09.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	256/2013	14,28	8,52	31,16	268,43
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>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г)	180/5	128/2013	1,38	4,48	9,11	82,25
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") (60)	60/30	390/2013	9,17	10,67	11,52	178,79
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	563/2013	4,98	4,59	35,46	203,05
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	76/2013	1,24	10,16	7,34	125,79
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобедимова

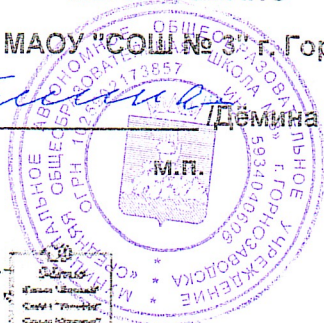
Калькулятор

Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И./



Руководитель Непобедимова Н.Л.

18.09.2026

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
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
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180)	180	147/2013	2,07	2,13	14,97	87,29
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (130)	130/5	418/2013	2,07	3,76	4,30	59,24
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60	411/2013	0,42	1,76	4,65	36,11
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
<u>Полдник</u>						
ПРЯНИК (40)	40		2,92	1,88	30,20	149,40
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	53,94
<u>Ужин</u>						
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ (200)	200	205/2013	7,53	9,13	35,56	254,49
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И. Демина Н.И./

М.П.



Руководитель *Непобедимова Н.Л.* Непобедимова Н.Л.

21.09.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 200	200	260/2013	5,39	10,84	29,63	237,65
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180/5	142/2013	1,45	4,49	6,72	73,13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70/5	410/2013	1,57	4,87	5,35	71,46
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>						
ВАФЛИ 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>						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	195/2013	3,92	14,02	20,59	224,23
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

Немоф

Калькулятор

Немоф

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Идемина Н.И. Идемина Н.И./

М.П.



Непобедимова Н.Л.
Непобедимова Н.Л.
Непобедимова Н.Л.

22.09.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	130	301/2013	11,71	18,05	3,05	221,49
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>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (150Г)	150/5	128/2013	1,17	3,86	7,62	69,87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134,47
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (60)	60	345/2013	1,50	2,12	5,86	48,56
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>						
БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"	50	558/2013	4,52	0,65	27,62	134,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (200)	200	237/2013	13,44	21,12	57,67	474,53
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

Зав. производством

Непобедимова

Калькулятор

Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И.
Демина Н.И./

м.п.



И.П. Непобедимова Н.Л.
Руководитель Непобедимова Н.Л.

23.09.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	267/2013	7,90	8,53	36,92	256,05
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ НАТ. 180	180	501/2013	2,70	2,88	14,81	95,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25)	25	108/2013	1,73	1,25	11,90	65,75
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
РИС ОТВАРНОЙ (130)	130	414/2013	3,38	4,39	38,69	207,73
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 60(ФАРШ)	60	412/2013	1,22	2,76	6,03	53,85
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	508/2013	0,67	0,03	32,97	134,82
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>						
СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	179/2013	5,82	5,23	25,69	173,12
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

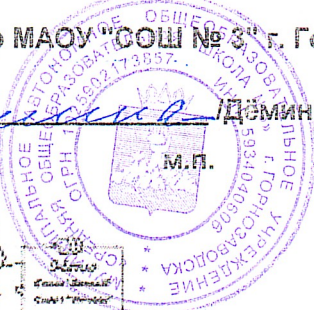
Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И. /Демина Н.И./



Руководитель *Непобедимова Н.Л.* /Непобедимова Н.Л.

24.09.2026

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
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25)	25	108/2013	1,73	1,25	11,90	65,75
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (200)	200	146/2013	4,31	4,10	12,29	103,26
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (100)	100	237/2013	7,41	4,46	31,34	195,12
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("Ёжики") (60)	60/30	390/2013	9,17	10,67	11,52	178,79
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 150	150	503/2013	0,00	0,00	7,49	29,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (50)	50	559/2013	4,17	3,82	29,84	170,37
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(150)	150	65/2013	4,62	17,12	16,25	237,53
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	73,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

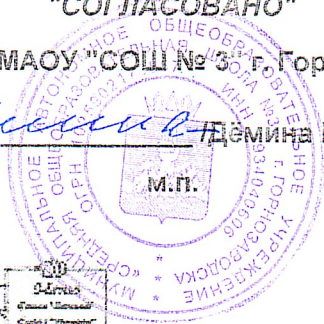
Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

 Демина Н.И./



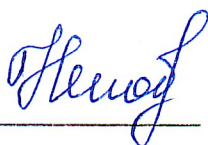
И.П. Непобедимова Н.Л.
Руководитель  Непобедимова Н.Л.

25.09.2026

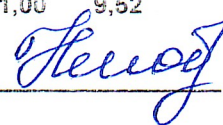
ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (180)	180	253/2013	5,80	9,81	37,75	262,49
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	106,20
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (150г)	150/5	134/2013	1,99	4,04	14,51	102,33
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130	423/2013	3,71	4,50	16,29	120,45
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 60(ФАРШ)	60	412/2013	1,22	2,76	6,03	53,85
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 60	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	150	519/2013	0,51	0,21	18,47	77,82
<u>Ужин</u>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦОМ	100/20/5	4/2013	4,31	12,41	10,08	169,24
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

Зав. производством



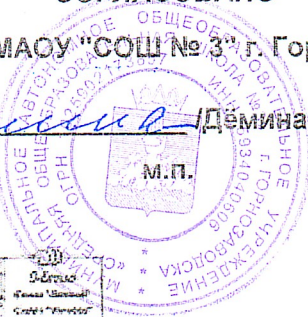
Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И. Демина Н.И./



И.П. Непобедимова Н.П.
Руководитель Непобедимова Н.П.

28.09.2026

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
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
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 60(ФАРШ)	60	412/2013	1,22	2,76	6,03	53,85
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	109/2013	2,34	0,42	11,19	57,90
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 30	30	588/2013	0,84	0,99	23,19	105,03
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (180)	180		8,24	3,40	14,60	121,99
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

Зав. производством

Немоф

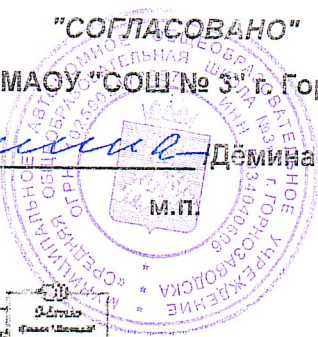
Калькулятор

Немоф

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И. Демина Н.И./



Непобедимова Н.Л.
Руководитель Непобедимова Н.Л.

29.09.2026

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 (180)	180	247/2013	7,84	12,07	29,27	257,04
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>						
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (180)	180	167/2013	4,39	4,65	9,61	97,89
РИС ОТВАРНОЙ (130)	130	414/2013	3,38	4,39	38,69	207,73
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	70	349/2013	1,06	4,95	4,45	66,60
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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013	0,68	0,28	24,63	103,76
<u>Ужин</u>						
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (180)	180	428/2013	4,36	18,13	35,50	322,63
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	60	58/2013	1,00	3,71	4,92	57,03
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

Зав. производством

Демина Н.И.

Калькулятор

Демина Н.И.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель *Непобедимова Н.Л.*



30.09.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (180)	180	253/2013	5,80	9,81	37,75	262,49
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

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160	160	407/2013	14,26	16,43	14,80	264,13
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

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	60	95/2013	1,17	4,38	20,21	124,88
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16

Ужин

МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200/5	297/2013	10,22	18,62	40,76	371,45
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

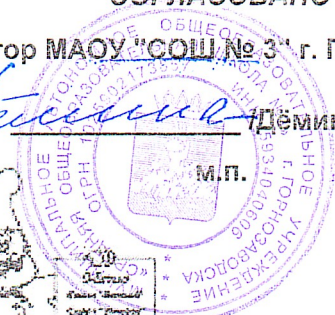
Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Демина Н.И. Демина Н.И./

М.П.



Руководитель *Непобедимова Н.Л.* Непобедимова Н.Л.

01.10.2026

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	256/2013	14,28	8,52	31,16	258,43
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>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г)	180/5	128/2013	1,38	4,48	9,11	82,25
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") (60)	60/30	390/2013	9,17	10,67	11,52	178,79
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	563/2013	4,98	4,59	35,46	203,05
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	76/2013	1,24	10,16	7,34	125,79
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобедимова

Калькулятор

Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

 Демина Н.И./



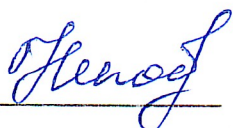
Непобедимова Н.Л.
Руководитель  Непобедимова Н.Л.

02.10.2026

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
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
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180)	180	147/2013	2,07	2,13	14,97	87,29
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (130)	130/5	418/2013	2,07	3,76	4,30	59,24
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60	411/2013	0,42	1,76	4,65	36,11
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
<u>Полдник</u>						
ПРЯНИК (40)	40		2,92	1,88	30,20	149,40
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	53,94
<u>Ужин</u>						
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ (200)	200	205/2013	7,53	9,13	35,56	254,49
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19

Зав. производством



Калькулятор

