

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.П.

Руководитель



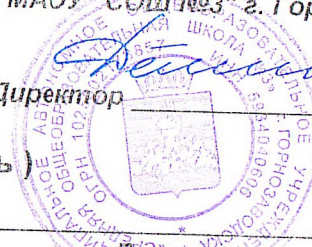
Непобедимова И.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Меню на 21.09.2026 года (День)

№ 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		
Второй завтрак																	
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61		
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05		
Итого по подменю:			5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66		
Обед																	

Обед

63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80	
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89	
217	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70/30	1,28	2,09	2,04	12,76	77,72	0,03	0,04	2,03	21,00	7,19	23,47	4,75	0,41	
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	
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:			147,83	9,29	13,29	15,34	92,90	562,78	0,23	0,14	36,06	63,20	87,14	151,32	41,52	2,65

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель



Непобедимова Надежда Леонидовна

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Меню на 21.09.2026 года (День)
для льготных категорий(12-18л)

№ 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
Обед															
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
217	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70/30	1,28	2,09	2,04	12,76	77,72	0,03	0,04	2,03	21,00	7,19	23,47	4,75	0,41
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
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:		125,03	9,29	13,29	15,34	92,90	562,78	0,23	0,14	36,06	63,20	87,14	151,32	41,52	2,65

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель
Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор
Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОБЗ 7-11 лет 2 смена обед
Меню на 21.09.2026 года (День)

N рец.	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Обед															
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
217	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70/30	1,28	2,09	2,04	12,76	77,72	0,03	0,04	2,03	21,00	7,19	23,47	4,75	0,41
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
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:			8,57	12,17	14,06	85,70	517,87	0,21	0,13	36,06	57,60	77,51	140,53	39,45	2,42
Полдник															
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			125,69	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04	39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

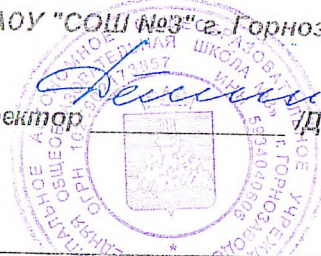


Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Меню на 21.09.2026 года (День)
Питание 7-11 лет 2 см

№ 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
Обед															
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
217	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70/30	1,28	2,09	2,04	12,76	77,72	0,03	0,04	2,03	21,00	7,19	23,47	4,75	0,41
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
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:		111,51	8,57	12,17	14,06	85,70	517,87	0,21	0,13	36,06	57,60	77,51	140,53	39,45	2,42

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

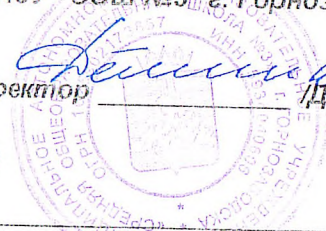
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

Дёмина Н. И./



Меню на 21.09.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Лыжное питание 7-11 лет 1 см

№ рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
93	КАША ДРУЖБА	200/5	0,50	3,10	3,05	4,95	59,59	0,03	0,16	0,48	15,80	120,13	95,12	14,35	0,07	
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	
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	
	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	
4	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	
Итого по подменю:			111,51	4,50	6,22	11,95	44,93	312,09	0,09	0,20	14,48	55,80	149,04	130,86	28,78	2,73

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" 12-18 лет

Меню на 22.09.2026 года (День)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Второй завтрак															
313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			5,09	4,42	9,12	50,92	303,43	0,07	0,03		41,60	12,06	40,94	6,88	0,61
Обед															

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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
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
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
Итого по подменю:				147,83	7,49	18,72	16,15	74,97	520,08	0,31	0,30	44,56	68,48	136,56	323,58

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

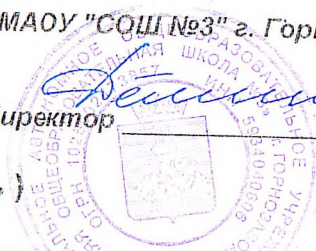


/Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



/Дёмина Н. И./

Меню на 22.09.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска, г. Пермь, льготы льготных категорий(12-18л)

№ п/п	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
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
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
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
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
Итого по подменю:		125,03	7,49	18,72	16,15	74,97	520,08	0,31	0,30	44,56	68,48	136,56	323,58	94,34	3,45

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова И.В.

Руководитель



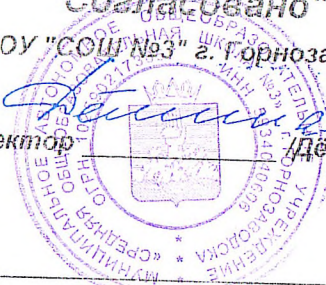
Непобедимова И.В./
Надежда
Леонидовна

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Меню на 22.09.2026 года (День)
11 лет 2 смена обед

№ 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	
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	
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94	
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	
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	
Итого по подменю:				7,49	18,72	16,15	74,97	520,08	0,31	0,30	44,56	68,48	136,56	323,58	94,34	3,45
Полдник																

Полдник

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		125,69	5,09	4,42	9,12	50,92	303,43	0,07	0,03		41,60	12,06	40,94	6,88	0,61

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

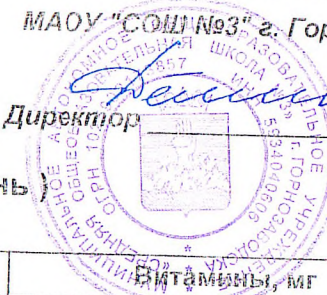
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

Директор



Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Меню на 22.09.2026 года (День)

Льготное питание 7-11 лет 2 см

№ поц.	Наименование блюда	КЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
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	
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94	
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	
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	
Итого по подменю:			111,51	7,49	18,72	16,15	74,97	520,08	0,31	0,30	44,56	68,48	136,56	323,58	94,34	3,45

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

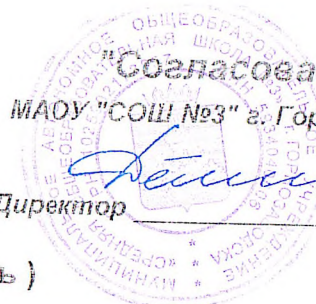
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

Директор

/Дёмина Н. И./



Меню на 22.09.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" льготное питание 7-11 лет 1 см

№ рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
132	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(195 ГР)	189/7	0,45	17,44	24,80	4,48	310,83	0,11	0,65	0,98	335,00	157,20	299,40	24,90	3,09	
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	
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	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
Итого по подменю:			111,51	6,20	21,05	29,25	61,99	595,30	0,15	0,67	1,16	355,00	171,81	330,09	32,98	4,05

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

/Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

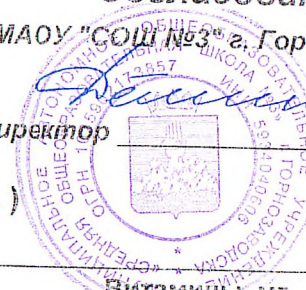


Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



/Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" 083 12-18 лет
Меню на 23.09.2026 года (День)

№ 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
Второй завтрак															
315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04		30,00	12,13	43,58	6,70	0,66
Обед															

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	
224	РИС ОТВАРНОЙ(120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01		21,60	4,98	2,37	0,22	0,04	
212	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70/50	0,36	19,73	18,82	3,60	262,75	0,11	0,19	2,43	55,00	45,61	186,50	23,66	1,38	
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	
Итого по подменю:			147,83	8,00	30,88	29,40	79,96	708,31	0,37	0,29	13,93	96,60	92,10	316,01	66,21	3,77

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.



Руководитель

Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./

Меню на 23.09.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" для учащихся льготных категорий (12-18л)

№ 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
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
224	РИС ОТВАРНОЙ(120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01		21,60	4,98	2,37	0,22	0,04
212	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70/50	0,36	19,73	18,82	3,60	262,75	0,11	0,19	2,43	55,00	45,61	186,50	23,66	1,38
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
Итого по подменю:		125,03	8,00	30,98	29,40	79,96	708,31	0,37	0,29	13,93	96,60	92,10	316,01	66,21	3,77

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н. И./



Меню на 23.09.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" 7-11 лет 2 смена обед

№ 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
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
224	РИС ОТВАРНОЙ(120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01		21,60	4,98	2,37	0,22	0,04
212	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70/50	0,36	19,73	18,82	3,60	262,75	0,11	0,19	2,43	55,00	45,61	186,50	23,66	1,38
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
Итого по подменю:			8,00	30,98	29,40	79,96	708,31	0,37	0,29	13,93	96,60	92,10	316,01	66,21	3,77
Полдник															

Полдник

315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			125,69	5,16	4,44	51,63	269,90	0,07	0,04		30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

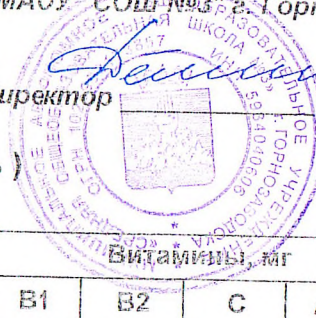
Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./



Меню на 23.09.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Полное питание 7-11 лет 2 см

№ рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	Р	Mg	Fe		
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	
224	РИС ОТВАРНОЙ(120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01		21,60	4,98	2,37	0,22	0,04	
212	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70/50	0,36	19,73	18,82	3,60	262,75	0,11	0,19	2,43	55,00	45,61	186,50	23,66	1,38	
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	
Итого по подменю:			111,51	8,00	30,98	29,40	79,96	708,31	0,37	0,29	13,93	96,60	92,10	316,01	66,21	3,77

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель



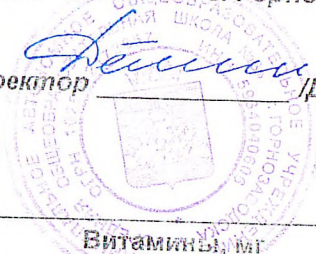
Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Демина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Меню на 23.09.2026 года (День)
Питание 7-11 лет 1 см

№ п/п	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
	ПЕЧЕНЬЕ (50)	50													
286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,98	2,90	2,51	19,77	113,30	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
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
Итого по подменю:		111,51	3,14	14,75	10,08	81,40	475,29	0,26	0,37	2,61	60,16	268,76	319,12	59,11	2,59

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель



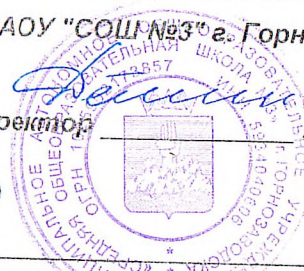
Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./



Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Меню на 24.09.2026 года (День)

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	
Обед																
46	СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	1,67	2,69	3,78	16,70	111,58	0,09	0,06	11,50	21,45	22,25	56,34	19,04	0,85	
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74	
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	
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		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	
Итого по подменю:			8,54	21,79	24,10	85,36	645,46	0,41	0,27	14,28	43,05	73,20	362,91	148,47	6,46	
Второй завтрак																
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
Итого по подменю:			147,83	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л./

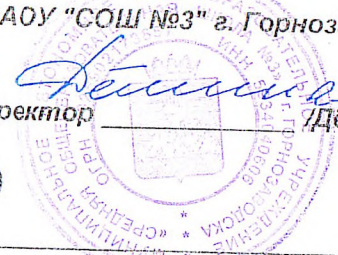


"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

Дёмина Н. И./



Меню на 24.09.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" учащ. льготных категорий (12-18л)

№ 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
Обед															
46	СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	1,67	2,69	3,78	16,70	111,58	0,09	0,06	11,50	21,45	22,25	56,34	19,04	0,85
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74
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
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		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
Итого по подменю:		125,03	8,54	21,79	24,10	85,36	645,46	0,41	0,27	14,28	43,05	73,20	362,91	148,47	6,46

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОЗЗ 7-11 лет 2 смена обед
Меню на 24.09.2026 года (День)

№ п/п	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Обед																
46	СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	1,67	2,69	3,78	16,70	111,58	0,09	0,06	11,50	21,45	22,25	56,34	19,04	0,85	
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74	
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	
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40									
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			9,90	18,48		0,03	
Итого по подменю:			8,54	21,79	24,10	85,36	645,46	0,41	0,27	14,28	43,05	73,20	362,91	148,47	6,46	
Полдник																
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
Итого по подменю:			125,69	5,28	4,75	8,12	52,85	203,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

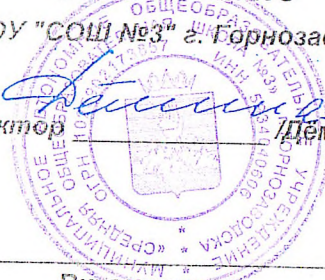
Руководитель Непобедимова Н.Л./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор Дёмина Н. И./



Меню на 24.09.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Подготовное питание 7-11 лет 2 см

№ 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	
Обед																
46	СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	1,67	2,69	3,78	16,70	111,58	0,09	0,06	11,50	21,45	22,25	56,34	19,04	0,85	
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74	
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	
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		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	
Итого по подменю:			111,51	8,54	21,79	24,10	85,36	645,46	0,41	0,27	14,28	43,05	73,20	362,91	148,47	6,46

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Демина Н. И./

Меню на 24.09.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Горнозаводска
Питание 7-11 лет 1 см

№ 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																	
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		
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		
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03		
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		
Итого по подменю:				111,51	8,64	22,57	22,00	86,39	633,85	0,41	0,25	2,78	26,80	61,70	361,83	160,05	6,78

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель



/Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



/Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" 12-18 лет

Меню на 25.09.2026 года (День)

№ 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
Второй завтрак															
313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:			5,09	4,42	9,12	50,92	303,43	0,07	0,03		41,60	12,06	40,94	6,88	0,61
Обед															

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	
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13	
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15	
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05	
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	
Итого по подменю:			147,83	7,69	11,07	17,08	76,92	505,65	0,25	0,19	79,14	35,00	119,43	178,23	64,93	2,96

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор

/Дёмина Н. И./

Меню на 25.09.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска для льготных категорий (12-18л)

№ 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
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
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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
Итого по подменю:		125,03	7,69	11,07	17,08	76,92	505,65	0,25	0,18	79,14	35,00	119,43	178,23	64,93	2,96

Зав. производ.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП (Индивидуальный предприниматель) Н.П.

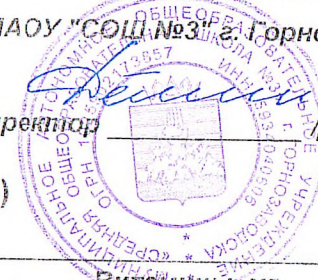


Руководитель

Непобедимова Н.П./

"Согласовано"

МАОУ "СОЦ. №3" г. Горнозаводска



Директор

Дёмина Н. И./

Меню на 25.09.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОЦ. №3" СВЗ 7-11 лет 2 смена обед

№ 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
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
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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
Итого по подменю:			7,69	11,07	17,08	76,92	505,65	0,25	0,18	79,14	35,00	119,43	178,23	64,93	2,96

Полдник

313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
Итого по подменю:		125,69	5,09	4,42	9,12	50,92	303,43	0,07	0,03		41,60	12,06	40,94	6,88	0,61

Зав. производ.

Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В./

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель



Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Демина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
 Меню на 25.09.2026 года (День)
 Полноценное питание 7-11 лет 2 см

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
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
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
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
Итого по подменю:		111,51	7,69	11,07	17,08	76,92	505,65	0,25	0,18	79,14	35,00	119,43	178,23	64,93	2,96

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

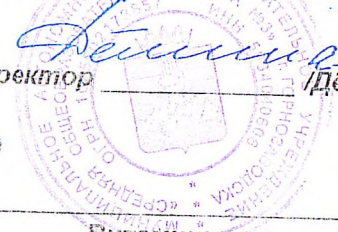


Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор



Дёмина Н. И./

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Меню на 25.09.2026 года (День)
готовое питание 7-11 лет 1 см

№ 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	
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	
139	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
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	
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	
Итого по подменю:			111,51	6,47	14,09	20,77	64,72	502,20	0,11	0,37	5,39	181,34	166,30	205,57	26,57	1,70

Зав. производ.

Непобедимова И.В.

/Непобедимова И.В./

Калькулятор

Непобедимова И.В.