"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

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

Директор /Дёмина Н. И./

Меню на 30.11.2026 года (День)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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 подмену:		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														
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНАЯ (150)	150	3,60	5,64	6,23	36,02	222,69	0,09	0,03		27,00	11,31	46,40	8,16	0,83
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
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			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 подмену:	147,83	8,91	11,88	17,46	89,16	561,33	0,22	0,13	18,12	62,00	64,99	148,52	45,95	2,90

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 30.11.2026 года (День

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНАЯ (150)	150	3,60	5,64	6,23	36,02	222,69	0,09	0,03		27,00	11,31	46,40	8,16	0,83
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
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			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 подмену:	125,05	8,91	11,88	17,46	89,16	561,33	0,22	0,13	18,12	62,00	64,99	148,52	45,95	2,90

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 30.11.2026 года (День 1)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНАЯ (150)	150	3,60	5,64	6,23	36,02	222,69	0,09	0,03		27,00	11,31	46,40	8,16	0,83
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
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			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 подмену:		8,91	11,88	17,46	89,16	561,33	0,22	0,13	18,12	62,00	64,99	148,52	45,95	2,90
	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 подмену:	125,69	5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04		30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

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 30.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 2 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
43	СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,68	2,52	6,76	16,83	138,29	0,08	0,08	18,12	15,00	43,43	72,67	31,77	1,54
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНАЯ (150)	150	3,60	5,64	6,23	36,02	222,69	0,09	0,03		27,00	11,31	46,40	8,16	0,83
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
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			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 подмену:	111,51	8,91	12,88	17,46	89,16	561,33	0,22	0,13	18,12	62,00	64,99	148,52	45,95	2,90

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 30.11.2026 года (День 6)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	4,45	6,97	7,46	44,48	272,94	0,11	0,03		32,20	13,90	57,23	10,08	1,02
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
456	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200	1,51			15,11	60,45					0,45			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 подмену:	111,51	9,06	12,41	12,09	90,63	520,97	0,19	0,06		52,20	28,15	99,68	18,90	1,77

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 01.12.2026 года (День)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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														
59	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250/30	3,61	7,06	5,67	36,08	223,53	0,13	0,13	16,49	27,50	79,60	111,81	33,84	1,24
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
174	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/30	0,94	9,20	1,04	9,35	83,61	0,08	0,07	1,18	14,56	25,97	131,98	28,76	0,71
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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	11,70	22,66	12,56	116,87	671,07	0,25	0,23	18,17	63,66	144,75	284,91	74,52	3,87

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 01.12.2026 года (День 1)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
59	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250/30	3,61	7,06	5,67	36,08	223,53	0,13	0,13	16,49	27,50	79,60	111,81	33,84	1,24
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
174	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/30	0,94	9,20	1,04	9,35	83,61	0,08	0,07	1,18	14,56	25,97	131,98	28,76	0,71
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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 подмену:	125,05	11,70	22,86	12,56	116,87	671,07	0,25	0,23	18,17	63,66	144,75	284,91	74,52	3,87

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 01.12.2026 года (День 1)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
59	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250/30	3,61	7,06	5,67	36,08	223,53	0,13	0,13	16,49	27,50	79,60	111,81	33,84	1,24
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
174	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/30	0,94	9,20	1,04	9,35	83,61	0,08	0,07	1,18	14,56	25,97	131,98	28,76	0,71
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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 подмену:		11,70	22,66	12,56	116,87	671,07	0,25	0,23	18,17	63,66	144,75	284,91	74,52	3,87
	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 подмену:	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.Л.

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

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 01.12.2026 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 2 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1		C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
59	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250/30	3,61	7,06	5,67	36,08	223,53	0,13	0,13	16,49	27,50	79,60	111,81	33,84	1,24
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
174	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/30	0,94	9,20	1,04	9,35	83,61	0,08	0,07	1,18	14,56	25,97	131,98	28,76	0,71
283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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	11,70	22,66	12,56	116,87	671,07	0,25	0,23	18,17	63,66	144,75	284,91	74,52	3,87

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 01.12.2026 года (день 2)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
109	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	5,74	13,62	17,31	57,38	439,75	0,36	0,39	2,77	82,68	289,98	391,86	107,28	2,42
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
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
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 подмену:	111,51	12,51	21,00	33,92	125,07	889,54	0,47	0,45	2,77	161,68	311,10	458,96	118,81	3,43

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 02.12.2026 года (День)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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 подмену:		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														
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
75	ГРЕНКИ	30	2,33	4,06	0,38	23,25	112,64	0,05	0,01			9,45	30,71	6,62	0,52
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
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 подмену:	147,83	9,71	29,42	23,62	96,98	718,08	0,52	0,30	33,49	48,80	82,71	360,74	97,05	5,50

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 02.12.2026 года (День

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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
75	ГРЕНКИ	30	2,33	4,06	0,38	23,25	112,64	0,05	0,01			9,45	30,71	6,62	0,52
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
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 подмену:	125,05	9,71	29,42	23,62	96,98	718,08	0,52	0,30	33,49	48,80	82,71	360,74	97,05	5,50

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 02.12.2026 года (Дети)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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
75	ГРЕНКИ	30	2,33	4,06	0,38	23,25	112,64	0,05	0,01			9,45	30,71	6,62	0,52
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
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 подмену:		9,71	29,42	23,62	96,98	718,08	0,52	0,30	33,49	48,80	82,71	360,74	97,05	5,50
	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 подмену:	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* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 02.12.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 2 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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
75	ГРЕНКИ	30	2,33	4,06	0,38	23,25	112,64	0,05	0,01			9,45	30,71	6,62	0,52
214	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	1,69	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,69	43,10	2,01
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
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 подмену:	111,51	9,71	29,42	23,62	96,98	718,08	0,52	0,30	33,49	48,80	82,71	360,74	97,05	5,50

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 02.12.2026 года (День 1)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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
	ФРУКТ (100)	100													
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
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
336	СЫР (15ГР.)	15		3,95	3,99		51,69	0,01	0,06	0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
	Итого по подмену:	111,51	6,43	12,91	11,91	64,36	416,28	0,09	0,24	5,50	72,84	291,90	215,77	30,02	0,79

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 03.12.2026 года (День)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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 подмену:		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														
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
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
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
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
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 подмену:	147,83	8,88	20,10	26,99	88,86	678,72	0,23	0,19	28,69	42,20	97,96	230,27	55,43	4,11

Зав. производ. _____ *Непобедимова И.В./* *Калькулятор* _____

"Утверждаю"
ИП Непобедимова И.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

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

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 03.12.2026 года (День)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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
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
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
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
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:	125,05	8,88	20,10	26,99	88,86	678,72	0,23	0,19	28,69	42,20	97,96	230,27	55,43	4,11

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 03.12.2026 года (День 1)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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
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
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
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
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 подмену:		8,16	18,98	25,71	81,66	633,81	0,21	0,18	28,69	36,60	88,33	219,48	53,36	3,88
	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 подмену:	125,69	5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04		30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

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 03.12.2026 года (День 2)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 2 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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
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
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
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
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 подмену:	111,51	8,16	18,98	25,71	81,66	633,81	0,21	0,18	28,69	36,60	88,33	219,48	53,36	3,88

Зав. производ. /Непобедимова И.В./ *Калькулятор*

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

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

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 03.12.2026 года (День 5)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
108	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	3,73	7,33	7,11	37,27	242,33	0,16	0,20	1,30	40,00	137,35	195,90	38,00	1,89
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
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
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
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗД.	40	0,06	0,09	0,40	0,62	6,47								
	Итого по подмену:	111,51	9,08	10,26	11,89	90,78	511,08	0,19	0,22	5,48	60,00	153,96	222,29	45,88	2,80

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 04.12.2026 года (День)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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 подмену:		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														
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28
208	КНЕЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
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 подмену:	147,83	8,62	20,56	13,33	86,09	546,60	0,71	0,23	16,86	56,80	101,33	240,50	84,39	5,71

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 04.12.2026 года (День)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28
208	КНЕЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
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 подмену:	125,05	8,62	20,56	13,33	86,09	546,60	0,71	0,23	16,86	56,80	101,33	240,50	84,39	5,71

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 04.12.2026 года (День 3)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28
208	КНЕЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
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 подмену:		8,62	20,56	13,33	86,09	546,60	0,71	0,23	16,86	56,80	101,33	240,50	84,39	5,71
	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 подмену:	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.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 04.12.2026 года (День 1)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 2 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28
208	КНЕЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
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 подмену:	111,51	8,62	20,56	13,33	86,09	546,60	0,71	0,23	16,86	56,80	101,33	240,50	84,39	5,71

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 04.12.2026 года (Дети)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
53	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,50	7,29	6,70	25,02	189,49	0,10	0,27	2,28	45,00	214,48	175,65	27,70	0,51
	ПЕЧЕНЬЕ (30)	30													
293	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60								
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 подмену:	111,51	6,00	10,87	7,14	59,98	347,61	0,13	0,28	2,28	45,00	220,48	195,15	31,90	0,84

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____