

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Иванова Н. И./

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н.Л.

26.10.2026

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

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,	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(30)	30	1	2,58	0,24	14,76	71,52
ФРУКТ ЯБЛОКО (125)	0,125		0,50	0,50	12,25	55,50
<u>Обед</u>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	67	2,25	6,67	13,11	123,03
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)	150	196	8,73	7,80	39,15	262,96
КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	189/08	10,95	12,43	8,15	190,23
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	265	0,26	1,26	1,90	19,94
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	246	0,35	0,05	0,05	5,65
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	283	0,55	0,03	29,12	121,31
ХЛЕБ(60)	60	1	5,16	0,48	29,12	143,04

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демина Н. И./

"УТВЕРЖДАЮ"

Непобедимова Н. И.

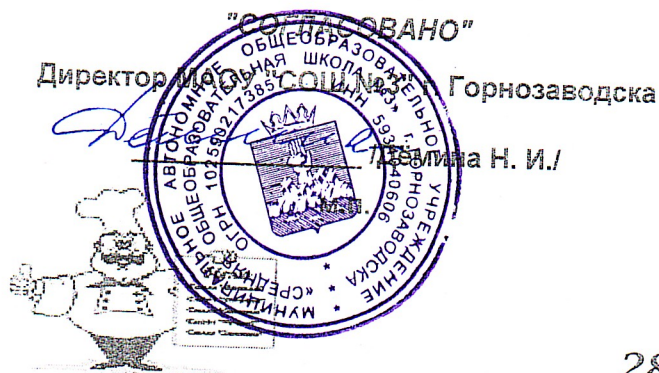
27.10.2026

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

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	109	7,04	9,24	28,69	226,06
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	365	0,05	8,25	0,08	74,77
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
ЯБЛОКО (100ГР)	100		0,40	0,40	9,10	44,40
<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	24,61	177,73
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70/30	161	10,92	3,48	13,74	129,97
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	293	1,00	0,20	20,10	86,60
ХЛЕБ(40)	40	1	3,44	0,32	19,18	95,36
ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	1	1,66	0,28	7,16	38,60

Зав. производством

Калькулятор



28.10.2026

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

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	53	7,29	6,70	25,12	189,49
СЫР (20 ГР)	20	366	5,26	5,32	0,10	68,92
ХЛЕБ(50)	50	1	4,30	0,40	24,10	119,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	294	0,09	0,01	15,14	61,81
<u>Обед</u>						
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	45	5,40	4,76	19,10	142,78
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	227	6,97	7,46	44,18	272,94
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	70	208	12,84	13,11	4,17	185,61
СОУС СЛИВОЧНЫЙ (30 ГР)	30	258	0,63	1,71	1,10	25,08
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14,16	71,52
КИСЕЛЬ	200	274	0,00	0,00	13,10	52,40
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	246	0,35	0,05	0,15	5,65

Зав. производством Неповедимова Н.И.

Калькулятор Неповедимова Н.И.



"УТВЕРЖДАЮ"
Непобедимова Н.И.



29.10.2026

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

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200/5	102	5,37	7,21	26 '4	193,32
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	294	0,09	0,01	15 '4	61,81
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	381	0,17	4,13	22 '9	128,95
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14 '6	71,52
<u>Обед</u>						
СВЕКОЛЬНИК	250/10	43	2,52	6,76	16 '3	138,29
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	241	3,14	7,33	24 '1	177,73
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	176	9,54	13,80	9 '4	199,29
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	293	1,00	0,20	20 '0	86,60
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14 '6	71,52
ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1	2,34	0,42	11 '9	57,90

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Демкина Н. И.



"УТВЕРЖДАЮ"

Неповедникова Н.И.



30.10.2026

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

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	112	7,55	7,17	37 13	242,79
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15 14	60,16
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14 16	71,52
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗД.	40		0,09	0,40	0 12	6,47
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК	250/10	42	2,58	6,89	17 17	142,63
РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	224	4,90	8,33	40 13	256,27
КУРА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120)	120	210	35,39	39,41	4 11	513,91
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14 16	71,52
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15 14	60,16
ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	1	2,34	0,42	11 9	57,90

Зав. производством

Неповедникова Н.И.

Калькулятор

Неповедникова Н.И.



31.10.2026

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

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	114	5,43	7,59	29 14	207,42
ХЛЕБ(30)	30	1	2,58	0,24	14 16	71,52
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	301	0,00	0,00	15 14	60,16
ФРУКТ АПЕЛЬСИН (150)	0,150		0,21	0,05	1 12	8,51
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК	250/10	42	2,58	6,89	17 17	142,63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	227	6,97	7,46	44 18	272,94
РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	70	198	11,21	14,76	4 10	196,09
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	283	0,55	0,03	29 12	121,31
ХЛЕБ(60)	60	1	5,16	0,48	29 12	143,04
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ(30 ГР)	30	229	0,93	0,06	1 15	12,06

Зав. производством Нескоф

Калькулятор Нескоф