





Согласовано:
Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)



Утверждаю:
Минязов Р.Н.

Меню

на 18.09.2024, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
180	Омлет натуральный	17	21	3	273	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
20	Печенье Ленинградское	2	2	14	79	
120	Яблоко			25	56	
570	Итого за Завтрак	23	24	80	578	83-50
Обед						
60	Салат из свеклы отварной	1	6	5	78	
205	Суп из овощей со сметаной	2	6	9	99	
60/30	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	9	8	11	146	
150	Макаронные изделия отварные	6	4	35	199	
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
770	Итого за Обед	23	24	110	748	78-02
	Итого за день	46	48	190	1326	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)
(Ахмадиева С.С.)
(Россомахина Е.С.)

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 18.09.2024, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
220	Омлет натуральный	21	26	4	336	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
20	Печенье Ленинградское	2	2	14	79	
120	Яблоко			25	56	
625	Итого за Завтрак	28	29	89	680	76-36
<u>Обед</u>						
60	Салат из свеклы отварной	1	6	5	78	
250/5	Суп из овощей со сметаной	2	6	11	110	
60/40	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	9	7	11	149	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
890	Итого за Обед	26	25	133	873	88-10
	Итого за день	54	54	222	1 553	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)
(Ахмадиева С.С.)
(Россомахина Е.С.)

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 18.09.2024, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
220	Омлет натуральный	21	26	4	336	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
20	Печенье Ленинградское	2	2	14	79	
120	Яблоко			25	56	
625	Итого за Завтрак	28	29	89	680	76-36
<u>Обед</u>						
60	Салат из свеклы отварной	1	6	5	78	
250/5	Суп из овощей со сметаной	2	6	11	110	
60/40	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	9	7	11	149	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
890	Итого за Обед	26	25	133	873	88-10
	Итого за день	54	54	222	1 553	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)
(Ахмадиева С.С.)
(Россомахина Е.С.)

Согласовано:
 Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 18.09.2024, МОАУ СОШ №3, Буфет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Буфет</u>						
100	Салат из свеклы отварной	1	5	9	86	8-31
250/10	Суп из овощей со сметаной	2	7	11	120	14-31
60/30	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	9	8	11	146	62-83
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	11-27
220/5	Омлет натуральный с маслом	21	30	4	369	53-57
200	Чай с сахаром			10	40	2-18
200	Чай с молоком	1	2	12	70	6-34
200	Чай с лимоном			10	42	4-08
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	8-30
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	4-18
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	5-71
20	Печенье Ленинградское	2	2	14	79	4-59
120	Яблоко			25	56	17-34
43/50	Сосиски запеченные в тесте	10	12	32	289	30-63
80	Манник	6	6	43	245	15-27
100	Шанежка наливная	8	9	50	307	16-97
200	Сок 0,2	1		20	92	23-22
30	Мармелад желевый	2		22	93	15-01
75	Круассан с абрикосовым конфижуром 75г	4	14	23	232	30-60
82	Шоколад Россия	6	28	44	457	59-89
75	Шоколад Молочный белый пористый в молочном шоколаде Россия	6	27	40	428	68-01
24	Батончик злаковый Matti Kids (в ассортименте)	1	2	18	91	21-42
200	Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте)	6	6	18		40-69
125	Пюре фруктовое Малышам			11	45	30-29
35	Батончик "Fun Banan"	2	8	22	172	29-02
37	Вафли "Джумка"					27-22
45	Шоколад молочный BABYFOX	4	17	22	257	32-74
55,5	Батончик Сникерс	2	14	32	270	53-39
55	Батончик Твикс	2	14	32	270	53-39
50	Батончик Марс	2	14	32	270	53-39
15	Шоколад Аленка	1	5	8	81	15-13
50	Печенье сахарное "Школьная шпаргалочка"	4	8	34	220	21-00
22,5	Пастила фруктовая без сахара					18-19
50	Вафли Хрустящий десерт	2	16	30	270	20-15
32	Пирожное бисквитное НИРРО ВО	55	160	560	3 900	16-66
3 422	Итого за Буфет	174	420	1 305	9 533	

Зав.столовой
 Диспетчер по питанию
 Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)
 (Ахмадиева С.С.)
 (Россомехина Е.С.)