

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3

(Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 21.02.2025, МОАУ СОШ №3, Буфет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев од ы	Калорий ность	Стоимость питания
Буфет						
100	Салат из моркови	1	10	9	133	9-20
250/5/20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	11	17	200	36-10
300	Суп Любительский	3	4	16	108	17-49
225	Курица по-тайски	16	17	52	426	40-07
70/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	14	5	4	121	36-53
210	Картофель запеченный	6	22	50	423	51-36
<i>Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная йод, кг</i>						
200	Чай с сахаром			10	40	2-66
200	Чай с молоком	1	2	12	70	9-59
200	Чай с лимоном			10	42	5-48
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	10-78
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	2		17	78	2-92
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	4-69
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	4-86
60	Булочка молочная	6	3	34	184	6-30
43/50	Сосиски запеченные в тесте	10	12	32	289	36-34
100	Пицца школьная (1-й вариант)	11	10	30	259	51-56
100	Булочка молочная	5	2	29	159	10-76
200	Сок 0,2	1		20	92	17-51
82	Шоколад Россия	6	28	44	457	59-89
75	Шоколад Молочный белый пористый в молочном шоколаде Россия	6	27	40	428	68-01
15	Шоколад Аленка	1	5	8	81	20-24
44	Печенье сахарное Посольское	3	7	31	202	21-93
20	Вафли Золотце ты мое	19	5	14	41	16-15
33,3	Кекс с начинкой 33,3г	2	7	17	143	16-83
30	Мармелад жележный	2		22	93	15-01
50	Батончик Двойная радость с мягкой карамелью	3	11	32	235	34-85
120	Фреш стаканчик "Витаминчик"	1		19	54	37-93
200	Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте)	6	6	18		53-21
500	Вода питьевая 0,5г					25-50
3 882	Итого за Буфет	141	196	654	4 665	

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 21.02.2025, МОАУ СОШ №3, Мл.1 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
200/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	10	13	174	
60	Булочка молочная	6	3	34	184	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
535	Итого за Завтрак	18	14	80	508	71-09
Обед						
200	Суп Любительский	4	5	21	144	
50/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	10	8	4	131	
150	Картофель, запеченный по- Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная йод, кг	4	16	35	302	
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
715	Итого за Обед	23	30	112	813	79-73
	Итого за день	41	44	192	1 321	

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 21.02.2025, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
250/5/20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	11	17	200	
60	Булочка молочная	6	3	34	184	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
600	Итого за Завтрак	19	15	91	567	78-02
Обед						
250	Суп Любительский	5	6	27	180	
50/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	10	8	4	131	
180	Картофель, запеченный по- <i>Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная йод, кг</i>	5	19	42	362	
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
815	Итого за Обед	27	34	136	961	90-02
	Итого за день	46	49	227	1 528	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

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

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 21.02.2025, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
250/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей (без сахара)	12	12	14	212	
60	Булочка молочная	6	3	34	184	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
600	Итого за Завтрак	23	16	78	539	78-02

<u>Обед</u>						
250	Суп Любительский	5	6	27	180	
50/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	10	8	4	131	
180	Д9 Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	4	7	26	185	
200	Компот из свежих яблок (без сахара)			5	22	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
815	Итого за Обед	26	22	109	739	90-02
	Итого за день	49	38	187	1 278	

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 21.02.2025, МОАУ СОШ №3, Ст. 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
--------------	--------------------	-------	------	--------------	------------------	----------------------

Обед

250	Суп Любительский	5	6	27	180	
50/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	10	8	4	131	
180	Картофель, запеченный по-	5	19	42	362	

Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная 100, кг

200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
815	Итого за Обед	27	34	136	961	90-02

Уплотненный полдник

250/5/2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	11	17	200	
0	Булочка молочная	6	3	34	184	
60	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
200	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
65	Итого за Уплотненный полдник	19	15	91	567	78-02
600	Итого за день	46	49	227	1 528	

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 21.02.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Обед						
200	Суп Любительский	4	5	21	144	
50/50	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	10	8	4	131	
150	Картофель, запеченный по- <i>Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная йод, кг</i>	4	16	35	302	
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
715	Итого за Обед	23	30	112	813	79-73
Уплотненный полдник						
200/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	10	13	174	
60	Булочка молочная	6	3	34	184	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
535	Итого за Уплотненный полдник	18	14	80	508	71-09
	Итого за день	41	44	192	1 321	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

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



