





Сотласовано:

Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)

Утверждено:

Минязов Р.Н.



Меню

на 05.02.2025, МОАУ СОШ №3, Буфет

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

80	Салат картофельный с огурцами солеными	1	4	9	81	11-02	
250/10	Борш на мясном бульоне со сметаной	17	12	11	226	20-48	
70/180	Пшеневая каша с мясом	31	28	48	568	83-78	
200/10	Омлет натуральным с маслом	21	33	4	394	79-46	
40/170	Капустя тушеная с мясным фаршем	13	15	12	241	67-35	
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	Витаминизированный (витамины С и Е)			16	67	10-78	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	3-76	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	5-36	
120	Молоко			25	56	17-75	
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 дорожная	7	12	58	366	30-68	
65	Мороженное пломбир ванильное	2	10	13	151	43-93	
500	Вода питьевая 0,5л					25-50	
45	Шоколад молочный BABYFOX	4	17	22	257	32-74	
30	Мармелад желейный	2		22	93	15-01	
44	Печенье сахарное Пособское	3	7	31	202	21-93	
50	Батончик Двойная радость с мятой карамелью	3	11	32	235	34-85	
24	Печенье сахарное Земляничное	2	4	16	108	11-05	
20	Вафли Золотые ты мое	19	5	14	41	16-15	
200	Сок 0,2	1		20	92	17-51	
200	Коктейль молочный ФРУТОКИДС (в ассортименте)	6	6	18		53-21	
15	Шоколад Алленка	1	5	8	81	20-24	
82	Шоколад Россия	6	28	44	457	59-89	
33,3	Кекс с начинкой 33,3г	2	7	17	143	16-83	
120	Фреш Стаканчик "Витаминчик"	1		19	54	37-93	
3 746	Итого за Буфет	171	229	601	4 844		

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 05.02.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
160	Омлет натуральный	15	19	3	243	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
120	Яблоко			25	56	
530	Итого за Завтрак	19	20	66	469	71-09

Обед

250/5	Борщ на мясном бульоне со сметаной	17	11	11	216	
25/165	Кулеш (гречка с мясом)	29	20	44	474	
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	
710	Итого за Обед	51	31	105	916	79-73
	Итого за день	70	51	171	1 385	

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 05.02.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Обед						
250/5	Борщ на мясном бульоне со сметаной	17	11	11	216	
25/165	Кулеш (гречка с мясом)	29	20	44	474	
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	
710	Итого за Обед	51	31	105	916	79-73
Уплотненный полдник						
160	Омлет натуральный	15	19	3	243	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
120	Яблоко			25	56	
530	Итого за Уплотненный полдник	19	20	66	469	71-09
	Итого за день	70	51	171	1 385	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомахина Е.С.)

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3

(Хадитов И.И.)

Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 05.02.2025, МОАУ СОШ №3, СТ Исмена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
200	Омлет натуральный с маслом	21	33	4	394	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
120	Яблоко			25	56	
585	Итого за Завтрак	26	34	75	659	78-02

Обед						
300/5	Борщ на мясном бульоне со сметаной	20	13	14	257	
25/190	Кулеш (гречка с мясом)	32	22	51	533	
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамина С)			16	67	
200г						
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
815	Итого за Обед	59	36	129	1 088	90-02
	Итого за день	85	70	204	1 747	

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 05.02.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Обед</u>						
250/5	Борщ на мясном бульоне со сметаной	17	11	11	216	
25/165	Кулеш (гречка с мясом)	29	20	44	474	
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	
710	Итого за Обед	51	31	105	916	79-73
<u>Уплотненный полдник</u>						
160	Омлет натуральный	15	19	3	243	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
120	Яблоко			25	56	
530	Итого за Уплотненный полдник	19	20	66	469	71-09
	Итого за день	70	51	171	1 385	

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:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 05.02.2025, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
200	Омлет натуральный с маслом	21	33	4	394	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
120	Яблоко					
585						
Итого за Завтрак		26	34	25	56	
Обед						
300/5	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	20	13	11	246	
25/190	Кулеш (гречка с мясом)	32	22	51	533	
200	Компот из свежих яблок (без сахара)			5	22	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
815						
Итого за Обед		59	36	115	1 032	
Итого за день		85	70	180	1 651	90-02

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомахина Е.С.)