







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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

## Меню

на 07.02.2025, МОАУ СОШ №3, Ст. 2 смена

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Обед

|     |                                                            |    |    |     |     |       |
|-----|------------------------------------------------------------|----|----|-----|-----|-------|
| 300 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне             | 11 | 8  | 24  | 214 |       |
| 200 | Говядина тушеная с картофелем                              | 15 | 17 | 21  | 298 |       |
| 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 |       |
| 795 | Итого за Обед                                              | 33 | 26 | 109 | 810 | 90-02 |

### Уплотненный полдник

|     |                                                   |    |    |     |       |       |
|-----|---------------------------------------------------|----|----|-----|-------|-------|
| 70  | Гуляш из мяса птицы                               | 7  | 8  | 2   | 107   |       |
| 215 | Гречка отварная рассыпчатая                       | 9  | 7  | 41  | 263   |       |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант)                       |    |    | 10  | 40    |       |
| 65  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 36  | 169   |       |
| 550 | Итого за Уплотненный полдник                      | 21 | 16 | 89  | 579   | 78-02 |
|     | Итого за день                                     | 54 | 42 | 198 | 1 389 |       |

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

\_\_\_\_\_ (Пальмина Л.И.)

\_\_\_\_\_ (Ахмадиева С.С.)

\_\_\_\_\_ (Россомахина Е.С.)

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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

## Меню

на 07.02.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 2 смена

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Обед

|     |                                                            |    |    |    |     |       |
|-----|------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|-------|
| 250 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне             | 6  | 6  | 21 | 160 |       |
| 180 | Говядина тушеная с картофелем                              | 14 | 15 | 18 | 266 |       |
| 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 |       |
| 695 | Итого за Обед                                              | 25 | 21 | 89 | 652 | 79-73 |

### Уплотненный полдник

|     |                                                   |    |    |     |       |       |
|-----|---------------------------------------------------|----|----|-----|-------|-------|
| 60  | Гуляш из мяса птицы                               | 6  | 7  | 2   | 91    |       |
| 190 | Гречка отварная рассыпчатая                       | 8  | 6  | 36  | 233   |       |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант)                       |    |    | 10  | 40    |       |
| 50  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 4  | 1  | 28  | 130   |       |
| 500 | Итого за Уплотненный полдник                      | 18 | 14 | 76  | 494   | 71-09 |
|     | Итого за день                                     | 43 | 35 | 165 | 1 146 |       |

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

Пальмина Л.И. (Пальмина Л.И.)

Ахмадиева С.С. (Ахмадиева С.С.)

Россомахина Е.С. (Россомахина Е.С.)



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



Утверждаю:  
Миниязов Р.Н.

## Меню

на 07.02.2025, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст1

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Завтрак

|     |                                                   |    |    |    |     |       |
|-----|---------------------------------------------------|----|----|----|-----|-------|
| 70  | Гуляш из мяса птицы                               | 7  | 8  | 2  | 107 |       |
| 215 | Гречка отварная рассыпчатая                       | 9  | 7  | 41 | 263 |       |
| 200 | Чай без сахара (2-й вариант)                      |    |    |    |     |       |
| 65  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 36 | 169 |       |
| 550 | Итого за Завтрак                                  | 21 | 16 | 79 | 539 | 78-02 |

### Обед

|     |                                                         |    |    |     |       |       |
|-----|---------------------------------------------------------|----|----|-----|-------|-------|
| 300 | Суп картофельный с гороховый на курином бульоне         | 11 | 8  | 24  | 210   |       |
| 200 | Говядина тушеная с картофелем                           | 15 | 17 | 21  | 298   |       |
| 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   |       |
| 795 | Итого за Обед                                           | 33 | 26 | 98  | 761   | 90-02 |
|     | Итого за день                                           | 54 | 42 | 177 | 1 300 |       |

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 07.02.2025, МОАУ СОШ №3, Буфет

| Выход<br>(г) | Наименование блюда                                      | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|---------------------------------------------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| <b>Буфет</b> |                                                         |       |      |              |                  |                      |
| 300          | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне          | 11    | 8    | 24           | 214              | 14-56                |
| 30/200       | Говядина тушеная с картофелем                           | 12    | 18   | 28           | 326              | 60-66                |
| 100          | Гуляш из мяса птицы                                     | 10    | 11   | 3            | 152              | 23-75                |
| 200          | Гречка отварная рассыпчатая                             | 8     | 7    | 38           | 245              | 14-80                |
| 100          | Фишболы                                                 | 16    | 6    | 17           | 184              | 37-57                |
| 200          | Рис отварной                                            | 5     | 5    | 53           | 281              | 23-28                |
| 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)   |       |      | 16           | 67               | 10-78                |
| 200г         |                                                         |       |      |              |                  |                      |
| 40           | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 3     |      | 18           | 88               | 3-76                 |
| 55           | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 4     | 1    | 30           | 143              | 5-36                 |
| 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 домашняя                                        | 8     | 12   | 63           | 392              | 31-88                |
| 65           | Мороженное пломбир ванильное                            | 2     | 10   | 13           | 151              | 43-93                |
| 500          | Вода питьевая 0,5г                                      |       |      |              |                  | 25-50                |
| 45           | Шоколад молочный BABYFOX                                | 4     | 17   | 22           | 257              | 32-74                |
| 30           | Мармелад жележный                                       | 2     |      | 22           | 93               | 15-01                |
| 44           | Печенье сахарное Посольское                             | 3     | 7    | 31           | 202              | 21-93                |
| 50           | Батончик Двойная радость с мягкой карамелью             | 3     | 11   | 32           | 235              | 34-85                |
| 24           | Печенье сахарное Земляничное                            | 2     | 4    | 16           | 108              | 11-05                |
| 20           | Вафли Золотце ты мое                                    | 19    | 5    | 14           | 41               | 16-15                |
| 30           | Мармелад жележный                                       | 2     |      | 22           | 93               | 15-01                |
| 200          | Сок 0,2                                                 | 1     |      | 20           | 92               | 17-51                |
| 200          | Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте)            | 6     | 6    | 18           |                  | 53-21                |
| 15           | Шоколад Аленка                                          | 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                |
| 3 776        | Итого за Буфет                                          | 153   | 192  | 682          | 4 799            |                      |

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)

№ 3



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

## Меню

на 07.02.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Завтрак

|     |                                                   |    |    |    |     |       |
|-----|---------------------------------------------------|----|----|----|-----|-------|
| 60  | Гуляш из мяса птицы                               | 6  | 7  | 2  | 91  |       |
| 190 | Гречка отварная рассыпчатая                       | 8  | 6  | 36 | 233 |       |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант)                       |    |    | 10 | 40  |       |
| 50  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 4  | 1  | 28 | 130 |       |
| 500 | Итого за Завтрак                                  | 18 | 14 | 76 | 494 | 71-09 |

### Обед

|     |                                                            |    |    |     |       |       |
|-----|------------------------------------------------------------|----|----|-----|-------|-------|
| 250 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне             | 6  | 6  | 21  | 160   |       |
| 180 | Говядина тушеная с картофелем                              | 14 | 15 | 18  | 266   |       |
| 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   |       |
| 695 | Итого за Обед                                              | 25 | 21 | 89  | 652   | 79-73 |
|     | Итого за день                                              | 43 | 35 | 165 | 1 146 |       |

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 07.02.2025, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Завтрак

|     |                                                   |    |    |    |     |       |
|-----|---------------------------------------------------|----|----|----|-----|-------|
| 70  | Гуляш из мяса птицы                               | 7  | 8  | 2  | 107 |       |
| 215 | Гречка отварная рассыпчатая                       | 9  | 7  | 41 | 263 |       |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант)                       |    |    | 10 | 40  |       |
| 65  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 36 | 169 |       |
| 550 | Итого за Завтрак                                  | 21 | 16 | 89 | 579 | 78-02 |

### Обед

|     |                                                            |    |    |     |       |       |
|-----|------------------------------------------------------------|----|----|-----|-------|-------|
| 300 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне             | 11 | 8  | 24  | 214   |       |
| 200 | Говядина тушеная с картофелем                              | 15 | 17 | 21  | 298   |       |
| 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   |       |
| 795 | Итого за Обед                                              | 33 | 26 | 109 | 810   | 90-02 |
|     | Итого за день                                              | 54 | 42 | 198 | 1 389 |       |

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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