







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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 12.03.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

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

Завтрак

180/5	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	13	16	32	323	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
120	Яблоко			25	56	
555	Итого за Завтрак	17	17	95	549	71-09

Обед

250/5	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	16	11	12	211	
180	Плов из отварной говядины	20	19	42	424	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
700	Итого за Обед	41	30	102	852	79-73
	Итого за день	58	47	197	1 401	

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 12.03.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 2 смена

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

Обед

250/5	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	16	11	12	211	
180	Плов из отварной говядины	20	19	42	424	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
700	Итого за Обед	41	30	102	852	79-73

Уплотненный полдник

180/5	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	13	16	32	323	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
120	Яблоко			25	56	
555	Итого за Уплотненный полдник	17	17	95	549	71-09
	Итого за день	58	47	197	1 401	

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 12.03.2025, МОАУ СОШ №3, Ст. 2 смена

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

Обед

300/5	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	19	13	14	252	
200	Плов из отварной говядины	22	21	47	463	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
800	Итого за Обед	48	35	123	1 004	90-02

Уплотненный полдник

10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
210	Пастисио	23	26	36	472	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	
120	Яблоко			25	56	
605	Итого за Уплотненный полдник	28	35	104	804	100-00
	Итого за день	76	70	227	1 808	

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 12.03.2025, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

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

Завтрак

10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
210	Пастисио	23	26	36	472	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	
120	Яблоко			25	56	
605	Итого за Завтрак	28	35	104	804	100-00

Обед

300/5	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	19	13	14	252	
200	Плов из отварной говядины	22	21	47	463	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
800	Итого за Обед	48	35	123	1 004	90-02
	Итого за день	76	70	227	1 808	

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 12.03.2025, МОАУ СОШ №3, Буфет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Буфет						
20	Масло сливочное (порциями)		7		66	28-39
250/10	Солянка домашняя	24	17	7	279	56-67
250/10	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	16	12	12	222	20-77
210/5	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	15	18	38	372	48-82
40/170	Плов из отварной говядины	16	19	44	418	61-93
210	Пастисно	23	26	36	472	77-18
200	Чай с сахаром			10	40	2-66
200	Лимонный чайный напиток			14	58	5-41
200	Чай с лимоном			10	42	5-48
200	Чай с молоком	1	2	12	70	9-59
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	7-74
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
120	Яблоко			25	56	19-38
200	Сок 0,2	1		20	92	17-51
60	Плюшки московские	5	8	36	237	10-04
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
200	Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте)	6	6	18		53-21
82	Шоколад Россия	6	28	44	457	59-89
75	Шоколад Молочный белый пористый в молочном шоколаде Россия	6	27	40	428	68-01
20	Шоколад Аленка	2	7	11	108	24-91
45	Шоколад молочный BABYFOX	4	17	22	257	32-74
30	Мармелад желейный	2		22	93	15-01
50	Батончик Двойная радость с мягкой карамелью	3	11	32	235	34-85
44	Печенье сахарное Посольское	3	7	31	202	21-93
33,3	Кекс с начинкой 33,3г	2	7	17	143	16-83
20	Вафли Золотце ты мое	19	5	14	41	16-15
120	Фреш стаканчик "Витаминчик"	1		19	54	39-02
500	Вода питьевая 0,5г					25-50
250	Компот из вишни			20	86	36-06
4 282	Итого за Буфет	196	262	758	5 852	

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 12.03.2025, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст1

ВЫход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевod ы	Калорий ность	Стоимость питания
--------------	--------------------	-------	------	--------------	------------------	----------------------

Завтрак

10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
210	Д9 Пастисио	23	26	36	472	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
120	Яблоко			25	56	
605	Итого за Завтрак	28	34	97	763	100-00

Обед

300/5	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	19	13	14	252	
25/190	Кулеш (гречка с мясом)	32	22	51	533	
200	Д9 Лимонный чайный напиток				2	
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	58	36	113	1 018	90-02
	Итого за день	86	70	210	1 781	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

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