







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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 14.03.2025, МОАУ СОШ №3, Буфет

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

Буфет

100	Огурцы свежие	1			11	55-08
20	Масло сливочное (порциями)		7		66	28-39
100	Салат из свеклы отварной	1	5	9	86	8-36
250	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	6	10	16	185	17-12
50/50/200	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	16	12	50	373	69-72
225	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	9	9	41	282	27-58
180/40	Запеканка из творога со сгущенным молоком	42	13	55	515	94-71
80/200	Плов из птицы	29	31	56	620	65-55
200	Чай с молоком	1	2	12	70	9-59
200	Чай с лимоном			10	42	5-48
200	Чай с сахаром			10	40	2-66
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	7-74
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	4-86
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	4-69
60	Сдоба обыкновенная	5	8	36	235	7-42
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	Гребешок из дрожжевого теста	8	4	66	329	16-76

Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5% жирности, Яйца куриные, Соль поваренная йод, кг, Дрожжи сухие, Вода, Повидло, Масло растительное

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
200	Сок 0,2	1		20	92	17-51
250	Компот из вишни			20	86	36-06
4 282	Итого за Буфет	207	242	817	6 008	

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 14.03.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

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

Завтрак

30	Свекла отварная			3	13	
30/190	Плов из птицы	16	19	53	453	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
500	Итого за Завтрак	20	20	94	636	71-09

Обед

250	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	6	10	16	185	
50/30/100	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	13	8	26	225	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
60	Сдоба обыкновенная	5	8	36	235	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
755	Итого за Обед	29	26	122	844	79-73
	Итого за день	49	46	216	1 480	

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 14.03.2025, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

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

Завтрак

10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
30	Огурцы свежие				3	
30/215	Плов из птицы	17	21	60	501	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	
550	Итого за Завтрак	22	30	103	780	100-00

Обед

250	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	6	10	16	185	
50/30/1	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	13	9	30	256	
20	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
200	Сдоба обыкновенная	5	8	36	235	
60	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
55	Итого за Обед	31	28	140	947	90-02
805	Итого за день	53	58	243	1 727	

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 14.03.2025, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст1

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

Завтрак

10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
30	Огурцы свежие				3	
30/215	Каша гречневая с мясом птицы	19	18	57	466	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
550	Итого за Завтрак	24	26	93	704	100-00

Обед

250	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	6	10	16	185	
50/30/1	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	13	9	30	256	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
60	Сдоба обыкновенная	5	8	36	235	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
805	Итого за Обед	31	28	130	907	90-02
	Итого за день	55	54	223	1 611	

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 14.03.2025, МОАУ СОШ №3, Ст. 2 смена

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

Обед

250	Суп кулама по- деревенски на курином бульоне	6	10	16	185	
50/30/1	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	13	9	30	256	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
60	Сдоба обыкновенная	5	8	36	235	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
805	Итого за Обед	31	28	140	947	90-02

Уплотненный полдник

10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
30	Огурцы свежие				3	
30/215	Плов из птицы	17	21	60	501	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	
550	Итого за Уплотненный полдник	22	30	103	780	100-00
	Итого за день	53	58	243	1 727	

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 14.03.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 2 смена

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

Обед

250	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	6	10	16	185	
50/30/100	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	13	8	26	225	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
60	Сдоба обыкновенная	5	8	36	235	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
755	Итого за Обед	29	26	122	844	79-73

Уплотненный полдник

30	Свекла отварная			3	13	
30/190	Плов из птицы	16	19	53	453	
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	20	20	94	636	71-09
	Итого за день	49	46	216	1 480	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

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