







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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

# Меню

на 15.01.2025, МОАУ СОШ №3, Буфет

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

## Буфет

250/10	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	16	12	12	222	20-22
210/5	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	15	18	38	372	48-99
40/170	Плов из отварной говядины	16	19	44	418	60-69
30/200	Каша гречневая с мясом птицы	19	17	53	442	29-89
200	Чай с сахаром			10	40	2-82
200	Лимонный чайный напиток			14	58	5-43
200	Чай с лимоном			10	42	5-46
200	Чай с молоком	1	2	12	70	9-75
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	17-34
200	Сок 0,2	1		20	92	17-51
43/50	Сосиски запеченные в тесте	10	12	32	289	36-54
100	Пицца школьная (1-й вариант)	11	10	30	259	51-56
100	Гребешок из дрожжевого теста	8	4	66	329	17-30

*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
15	Шоколад Аленка	1	5	8	81	20-24
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
24	Печенье сахарное Земляничное	2	4	16	108	11-05
33,3	Кекс с начинкой 33,3г	2	7	17	143	16-83
20	Вафли Золотце ты мое	19	5	14	41	16-15
250	Компот из вишни			20	86	36-21
120	Фреш стаканчик "Сочная компания"	1		18	52	41-14
3 341	<b>Итого за Буфет</b>	154	186	679	4 684	

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 15.01.2025, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

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




### Завтрак

210/5	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	15	18	38	372	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
120	Яблоко			25	56	
600	Итого за Завтрак	20	19	109	637	78-02


### 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	68	54	232	1 641	

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 15.01.2025, МОАУ СОШ №3, Ст. 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Обед</u>						
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	<b>90-02</b>
<u>Уплотненный полдник</u>						
210/5	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	15	18	38	372	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
120	Яблоко			25	56	
600	Итого за Уплотненный полдник	20	19	109	637	<b>78-02</b>
	Итого за день	68	54	232	1 641	

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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



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



Утверждаю:  
Р.Н. Минязов  
Минязов Р.Н.

## Меню

на 15.01.2025, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст1

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

### Завтрак


210/5	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	15	18	38	372	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
120	Яблоко			25	56	
600	Итого за Завтрак	20	19	99	597	78-02

### 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	78	55	212	1 615	

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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

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



Утверждаю:




  
Минязов Р.Н.

## Меню

на 15.01.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Обед</u>						
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	<b>79-73</b>
<u>Уплотненный полдник</u>						
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	<b>71-09</b>
	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 Хорва (Хяфизов И.И.)

Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 15.01.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
180/5	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	13	16	32	223	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
120	Яблоко			25	55	
555	Итого за Завтрак	17	17	95	349	71-09
<u>Обед</u>						
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	53	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	56	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
700	Итого за Обед	41	30	102	857	79-73
	Итого за день	58	47	197	1401	

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомахина Е.С.)