

Согласовано:

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

Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 18.03.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

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

Завтрак

190	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	6	6	31	203	
60	Булочка "Российская"	5	8	37	240	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
500	Итого за Завтрак	15	15	101	593	71-09

Обед

250	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	7	7	20	158	
20	Гренки из пшеничного хлеба	2		15	74	
30/150	Плов из птицы	14	17	42	376	
200	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)			24	100	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
715	Итого за Обед	28	25	137	877	79-73
	Итого за день	43	40	238	1 470	

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 18.03.2025, 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	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	7	7	20	158	15-03
225	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	7	7	37	241	25-70
80/200	Плов из птицы	29	31	56	620	65-55
100	Курица тушеная	13	12	3	173	30-72
180	Гречка отварная рассыпчатая	8	6	34	220	13-32
200	Чай с лимоном			10	42	5-48
200	Чай с сахаром			10	40	2-66
200	Чай с молоком	1	2	12	70	9-59
200	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)			24	100	8-98
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
20	Гренки из пшеничного хлеба	2		15	74	3-66
60	Булочка "Российская"	5	8	37	240	7-78
100	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	3	3	5	60	28-90
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 "Российская"	8	11	61	371	12-08
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 желевый	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
4 097	Итого за Буфет	167	233	747	5 459	

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 18.03.2025, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

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

Завтрак

225	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	7	7	37	241	
60	Булочка "Российская"	5	8	37	240	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
100	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	3	3	5	60	
650	Итого за Завтрак	20	19	119	724	100-00

Обед

300	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	9	8	24	190	
20	Гренки из пшеничного хлеба	2		15	74	
30/170	Плов из птицы*	15	18	48	415	
200	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)			24	100	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
805	Итого за Обед	33	27	158	1 000	90-02
	Итого за день	53	46	277	1 724	

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 18.03.2025, МОАУ СОШ №3, Ст. 2 смена

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

Обед

300	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	9	8	24	190	
20	Гренки из пшеничного хлеба	2		15	74	
30/170	Плов из птицы	15	18	48	415	
200	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)			24	100	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
805	Итого за Обед	33	27	158	1 000	90-02

Уплотненный полдник

225	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	7	7	37	241	
60	Булочка "Российская"	5	8	37	240	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
100	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	3	3	5	60	
650	Итого за Уплотненный полдник	20	19	119	724	100-00
	Итого за день	53	46	277	1 724	

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 18.03.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 2 смена

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

Обед

250	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	7	7	20	158	
20	Гренки из пшеничного хлеба	2		15	74	
30/150	Плов из птицы	14	17	42	376	
200	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)			24	100	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
715	Итого за Обед	28	25	137	877	79-73

Уплотненный полдник

190	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	6	6	31	203	
60	Булочка "Российская"	5	8	37	240	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
500	Итого за Уплотненный полдник	15	15	101	593	71-09
	Итого за день	43	40	238	1 470	

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 18.03.2025, МОАУ СОШ №3, Спец питания №1

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

Завтрак

225	Д9 Каша вязкая молочная из перловой крупы с маслом сливочным	8	7	39	257	
60	Булочка "Российская"	5	8	37	240	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
100	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	3	3	5	60	
650	Итого за Завтрак	21	19	111	700	100-00

Обед

300	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	9	8	24	190	
20	Гренки из пшеничного хлеба	2		15	74	
30/170	Плов из птицы	15	18	48	415	
200	Компот из изюма (без сахара)	1		16	70	
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	34	27	151	980	90-02
	Итого за день	55	46	262	1 680	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

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





