

Согласовано:  
Директор МОАУ СОШ №3 (Сакратова М.  
М.)



Утверждаю:  
Минязов Р.Н.

## Меню

на 19.03.2024, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст1

| Выход (г)      | Наименование блюда   | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|----------------|--|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| <u>Завтрак</u> |  |       |      |              |                  |                      |
| 20             | Сыр (порциями)   | 5     | 6    |              | 73               |                      |
| 220/5          | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без | 8     | 10   | 27           | 231              |                      |
| 60             | Булочка дорожная   | 4     | 9    | 35           | 236              |                      |
| 200            | Чай без сахара (2-й вариант)                                     |       |      |              |                  |                      |
| 65             | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)          | 5     | 1    | 30           | 143              |                      |
| 570            | <b>Итого за Завтрак</b>  | 22    | 26   | 92           | 683              | <b>76-36</b>         |
| <u>Обед</u>    |  |       |      |              |                  |                      |
| 60             | Икра морковная   | 1     | 6    | 6            | 85               |                      |
| 250            | Суп-лапша домашняя* на курином бульоне                           | 7     | 7    | 20           | 158              |                      |
| 45/45          | Птица тушеная  | 20    | 19   | 3            | 264              |                      |
| 180            | Капуста тушеная (без сахара)                                     | 4     | 5    | 12           | 109              |                      |
| 200            | Компот из изюма (без сахара)                                     | 1     |      | 16           | 70               |                      |
| 85             | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)                | 7     | 1    | 47           | 221              |                      |
| 865            | <b>Итого за Обед</b>   | 40    | 38   | 104          | 907              | <b>88-10</b>         |
|                | <b>Итого за день</b>   | 62    | 64   | 196          | 1 590            |                      |

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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

Согласовано:  
 Директор МОАУ СОШ №3 (Сакратова М. М.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 19.03.2024, МОАУ СОШ №3, Буфет

| Выход (г)   | Наименование блюда   | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Стоимость питания |
|---|--|-------|------|----------|--------------|-------------------|
| <b>Буфет</b>  |  |       |      |          |              |                   |
| 20  | Сыр (порциями)   | 5     | 6    |          | 73           | 16-44             |
| 100   | Икра морковная   | 2     | 8    | 10       | 124          | 12-24             |
| 250   | Суп-лапша домашняя* на курином бульоне                     | 7     | 7    | 20       | 158          | 10-54             |
| 220/5   | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом             | 6     | 7    | 37       | 239          | 20-43             |
| 180   | Капуста тушеная  | 4     | 7    | 19       | 164          | 15-11             |
| 70/50   | Птица тушеная  | 31    | 33   | 5        | 446          | 75-92             |
| 70/50   | Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе                   | 14    | 5    | 4        | 118          | 29-51             |
| 200   | Макаронные изделия отварные                                | 8     | 7    | 48       | 284          | 13-53             |
| 200   | Чай с лимоном  |       |      | 10       | 42           | 4-73              |
| 200   | Чай с сахаром  |       |      | 10       | 40           | 2-01              |
| 200   | Чай с молоком  | 1     | 2    | 12       | 70           | 6-09              |
| 200   | Компот из изюма витаминизированный (витамин С)             |       |      | 24       | 100          | 6-87              |
| 40  | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)    | 3     |      | 18       | 88           | 3-81              |
| 55  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)          | 4     | 1    | 30       | 143          | 5-41              |
| 60  | Булочка дорожная   | 4     | 9    | 35       | 236          | 5-47              |
| 43/50   | Сосиски запеченные в тесте                                 | 10    | 12   | 32       | 289          | 24-58             |
| 100   | Пицца школьная (1-й вариант)                               | 11    | 10   | 30       | 259          | 38-83             |
| <i>Мука пшеничная в.с. Сахар, Дрожжи сухие, Масло сливочное 72,5% жирности, Яйца куриные, Соль поваренная йод.кг, Вода, Колбаса для детского питания МК САВА, Сыр твердый, Осурцы конс.зл, Томатная паста, Масло растительное</i> |  |       |      |          |              |                   |
| 68/5  | Блинчики фаршированные со сгущенным молоком                | 4     | 11   | 33       | 167          | 31-50             |
| 66  | Пряник   | 4     | 3    | 50       | 242          | 19-86             |
| 200   | Сок 0,2  | 1     |      | 20       | 92           | 19-04             |
| 200   | Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте)               | 6     | 6    | 18       |              | 40-69             |
| 24  | Батончик злаковый Matti Kids (в ассортименте)              | 1     | 2    | 18       | 91           | 21-42             |
| 35  | Батончик "Fun Wapal"                                       | 2     | 8    | 22       | 172          | 29-02             |
| 37  | Вафли "Джумка"   |       |      |          |              | 27-22             |
| 30  | Мармелад жележный  | 2     |      | 22       | 93           | 15-01             |
| 15  | Шоколад Аленка   | 1     | 5    | 8        | 81           | 15-13             |
| 75  | Шоколад Молочный белый пористый в молочном шоколаде Россия | 6     | 27   | 40       | 428          | 64-79             |
| 30  | Чоко Пай (Choco Pie)                                       | 1     | 5    | 19       |              | 15-47             |
| 22,5  | Пастила фруктовая без сахара                               |       |      |          |              | 18-19             |
| 120   | Фреш Витаминчик  | 1     |      | 19       | 54           | 38-34             |
| 120   | Фреш Сочная компания                                       | 1     |      | 18       | 52           | 36-04             |
| 250   | Компот из смородины и яблок                                |       |      | 23       | 83           | 30-00             |
| 3 661   | <b>Итого за Буфет</b>                                      | 140   | 181  | 654      | 4 428        |                   |

Зав.столовой  
 Диспетчер по питанию  
 Бухгалтер-калькулятор

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



Согласовано:  
Директор МОАУ СОШ №3 (Сакратова М.  
М.)



Утверждаю:  
Минязов Р.Н.

## Меню

на 19.03.2024, МОАУ СОШ №3, М.л. 1 смена

| Выход (г)      | Наименование блюда                                      | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|----------------|---|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| <u>Завтрак</u> |   |       |      |              |                  |                      |
| 60             | Булочка дорожная  | 4     | 9    | 35           | 236              |                      |
| 20             | Сыр (порциями)  | 5     | 6    |              | 73               |                      |
| 185/5          | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом          | 5     | 7    | 31           | 206              |                      |
| 200            | Чай с сахаром (2-й вариант)                             |       |      | 10           | 40               |                      |
| 50             | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 4     | 1    | 23           | 110              |                      |
| 520            | Итого за Завтрак  | 18    | 23   | 99           | 665              | 69-57                |
| <u>Обед</u>    |   |       |      |              |                  |                      |
| 60             | Икра морковная  | 1     | 6    | 6            | 85               |                      |
| 200            | Суп-лапша домашняя* на курином бульоне                  | 6     | 5    | 16           | 126              |                      |
| 45/45          | Птица тушеная   | 20    | 19   | 3            | 264              |                      |
| 150            | Капуста тушеная   | 4     | 6    | 16           | 136              |                      |
| 200            | Компот из изюма витаминизированный (витамин С)          |       |      | 24           | 100              |                      |
| 65             | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 5     | 1    | 36           | 169              |                      |
| 765            | Итого за Обед   | 36    | 37   | 101          | 880              | 78-02                |
|                | Итого за день   | 54    | 60   | 200          | 1 545            |                      |

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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

Согласовано:  
Директор МОАУ СОШ №3 (Сакратова М.  
М.)



Утверждаю:  
Минязов Р.Н.

# Меню

на 19.03.2024, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

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

## Завтрак

|       |   |    |    |     |     |              |
|-------|---|----|----|-----|-----|--------------|
| 60    | Булочка дорожная  | 4  | 9  | 35  | 236 |              |
| 20    | Сыр (порциями)  | 5  | 6  |     | 73  |              |
| 220/5 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом          | 6  | 7  | 37  | 239 |              |
| 200   | Чай с сахаром (2-й вариант)                             |    |    | 10  | 40  |              |
| 65    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 30  | 143 |              |
| 570   | <b>Итого за Завтрак</b>                                 | 20 | 23 | 112 | 731 | <b>76-36</b> |

## Обед

|       |   |    |    |     |       |              |
|-------|---|----|----|-----|-------|--------------|
| 60    | Икра морковная                                    | 1  | 6  | 6   | 85    |              |
| 250   | Суп-лапша домашняя* на курином бульоне            | 7  | 7  | 20  | 158   |              |
| 45/45 | Птица тушеная                                     | 20 | 19 | 3   | 264   |              |
| 180   | Капуста тушеная                                   | 4  | 7  | 19  | 164   |              |
| 200   | Компот из изюма витаминизированный (витамин С)    |    |    | 24  | 100   |              |
| 85    | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 7  | 1  | 47  | 221   |              |
| 865   | <b>Итого за Обед</b>                              | 39 | 40 | 119 | 992   | <b>88-10</b> |
|       | <b>Итого за день</b>                              | 59 | 63 | 231 | 1 723 |              |

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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