





Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.



# Меню

на 20.03.2024, МОАУ СОШ №3, Буфет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость питания
-----------	--------------------	-------	------	----------	--------------	-------------------

## Буфет

10	Масло сливочное (порциями)		7		66	11-14
100	Салат картофельный с огурцами солеными	2	5	12	101	15-23
250/10	Суп из овощей со сметаной	2	7	11	120	14-26
60/30	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	9	7	11	146	63-56
180	Макаронные изделия отварные	7	6	43	255	12-17
220/5	Омлет натуральный с маслом	21	30	4	369	78-23
200	Чай с сахаром			10	40	2-01
200	Чай с молоком	1	2	12	70	6-09
200	Чай с лимоном			10	42	4-73
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	8-48
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
70	Мандарин	1		5	27	17-85
43/50	Сосиски запеченные в тесте	10	12	32	289	24-58
100	Пицца закусочная (1-й вариант)	11	10	30	259	38-83

*Мука пшеничная в с, Сахар, Дрожжи сухие, Масло сливочное 72,3% жирности, Яйца куриные, Соль поваренная йод,к, Вода, Колбаса для детского питания МК САВА, Сыр твердый, Огурцы конс.Зл, Томатная паста, Масло растительное*

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 Vanan"	2	8	22	172	29-02
37	Вафли "Джумка"					27-22
30	Мармелад желевый	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
3 321	Итого за Буфет	101	154	554	3 637	

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 20.03.2024, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>						
10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
180	Омлет натуральный	17	21	3	273	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
70	Мандарины	1		5	27	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
510	<b>Итого за Завтрак</b>	22	29	46	536	<b>69-57</b>

### Обед

60	Салат картофельный с огурцами солеными	1	6	7	88	
200/5	Суп из овощей со сметаной	2	8	9	117	
60/30	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	9	7	11	146	
150	Макаронные изделия отварные	6	6	36	219	
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
770	<b>Итого за Обед</b>	23	27	113	796	<b>78-02</b>
	<b>Итого за день</b>	45	56	159	1 332	

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 20.03.2024, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст I

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>						
10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
220	Омлет натуральный	21	26	4	336	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
70	Мандарины	1		5	27	
565	<b>Итого за Завтрак</b>	27	34	39	572	<b>76-36</b>

### Обед

60	Салат картофельный с огурцами солеными	1	6	7	88	
250/5	Суп из овощей со сметаной	2	6	11	110	
60/30	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	9	7	11	146	
180	Макаронные изделия (группа А)	9	6	43	262	
200	Компот из свежих яблок (без сахара)			5	22	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
880	<b>Итого за Обед</b>	28	26	125	859	<b>88-10</b>
	<b>Итого за день</b>	55	60	164	1 431	

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 20.03.2024, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>						
10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
220	Омлет натуральный	21	26	4	336	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
70	Мандарины	1		5	27	
565	<b>Итого за Завтрак</b>	27	34	55	638	<b>76-36</b>

### Обед

60	Салат картофельный с огурцами солеными	1	6	7	88	
250/5	Суп из овощей со сметаной	2	6	11	110	
60/30	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	9	7	11	146	
180	Макаронные изделия отварные	7	6	43	255	
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
880	<b>Итого за Обед</b>	26	26	136	897	<b>88-10</b>
	<b>Итого за день</b>	53	60	191	1 535	

Зав.столовой  
 Диспетчер по питанию  
 Бухгалтер-калькулятор

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