





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

Утверждаю:

Минязов Р.Н.



Меню

на 21.03.2024, МОАУ СОШ №3, Буфет

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Стоимость питания |
|--------------|--|-------|------|----------|--------------|-------------------|
| Буфет | | | | | | |
| 60 | Помидоры свежие | 1 | | 2 | 14 | 26-78 |
| 100 | Салат из моркови припущенной и яблок | 1 | 7 | 18 | 125 | 12-73 |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 17 | 12 | 16 | 247 | 16-39 |
| 220/5 | Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом | 8 | 8 | 41 | 266 | 17-77 |
| 30/180 | Говядина тушеная с овощами в соусе | 12 | 16 | 20 | 274 | 47-99 |
| 30/200 | Жаркое по-домашнему | 12 | 18 | 28 | 324 | 55-11 |
| 200 | Чай с лимоном | | | 10 | 42 | 4-73 |
| 200 | Чай с молоком | 1 | 2 | 12 | 70 | 6-09 |
| 200 | Чай с сахаром | | | 10 | 40 | 2-01 |
| 200 | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г | | | 16 | 67 | 8-48 |
| 85 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 7 | 1 | 47 | 221 | 8-35 |
| 60 | Шанежка наливная | 5 | 8 | 30 | 210 | 8-13 |
| 60 | Булочка Гребешок из дрожжевого теста | 5 | 3 | 40 | 200 | 6-63 |

Мука пшеничная в с, Сахар, Дрожжи сухие, Масло растительное, Яйца куриные, Соль поваренная йод, кг, Вода, Повидло

| | | | | | | |
|-------|--|----|----|----|-----|-------|
| 200 | Сок 0,2 | 1 | | 20 | 92 | 19-04 |
| 200 | Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте) | 6 | 6 | 18 | | 40-69 |
| 120 | Фреш Сочная компания | 1 | | 18 | 52 | 36-04 |
| 75 | Шоколад Молочный белый пористый в молочном шоколаде Россия | 6 | 27 | 40 | 428 | 64-79 |
| 82 | Шоколад Россия | 6 | 28 | 44 | 457 | 59-89 |
| 65 | Мороженное пломбир ванильное | 2 | 10 | 13 | 151 | 30-60 |
| 15 | Шоколад Аленка | 1 | 5 | 8 | 81 | 15-13 |
| 30 | Чоко Пай (Choco Pie) | 1 | 5 | 19 | | 15-47 |
| 35 | Батончик "Fun Vanan" | 2 | 8 | 22 | 172 | 29-02 |
| 37 | Вафли "Джумка" | | | | | 27-22 |
| 24 | Батончик злаковый Matti Kids (в ассортименте) | 1 | 2 | 18 | 91 | 21-42 |
| 30 | Мармелад желейный | 2 | | 22 | 93 | 15-01 |
| 45 | Шоколад молочный BABYFOX | 4 | 17 | 22 | 257 | 32-74 |
| 43/50 | Сосиски запеченные в тесте | 10 | 12 | 32 | 289 | 24-58 |
| 100 | Шанежка наливная | 8 | 9 | 50 | 307 | 16-59 |
| 68/5 | Блинчики фаршированные со сгущенным молоком | 4 | 11 | 33 | 167 | 31-50 |
| 100 | Пицца школьная (1-й вариант) | 11 | 10 | 30 | 259 | 38-83 |

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, Огурцы консерв, Томатная паста, Масло растительное

| | | | | | | |
|-------|----------------|-----|-----|-----|-------|--|
| 3 414 | Итого за Буфет | 135 | 225 | 699 | 4 996 | |
|-------|----------------|-----|-----|-----|-------|--|

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 21.03.2024, МОАУ СОШ №3 СТ 1смена

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорий ность | Стоимость питания |
|---|--|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 220/5 | Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом | 8 | 8 | 41 | 266 | |
| 60 | Шанежка наливная | 5 | 8 | 30 | 210 | |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант) | | | 10 | 40 | |
| 65 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 5 | 1 | 30 | 143 | |
| 550 | Итого за Завтрак | 18 | 17 | 111 | 659 | 76-36 |
| Обед | | | | | | |
| 60 | Помидоры свежие | 1 | | 2 | 14 | |
| 250/5 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 17 | 11 | 16 | 236 | |
| 30/180 | Говядина тушеная с овощами в соусе | 12 | 16 | 20 | 274 | |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант) | | | 10 | 40 | |
| 60 | Булочка Гребешок из дрожжевого теста | 5 | 3 | 40 | 200 | |
| <small>Мука пшеничная в с, Сахар, Дрожжи сухие, Масло растительное, Яйца куриные, Соль поваренная 100,кг, Вода, Повидло</small> | | | | | | |
| 85 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 7 | 1 | 47 | 221 | |
| 870 | Итого за Обед | 42 | 31 | 135 | 985 | 88-10 |
| | Итого за день | 60 | 48 | 246 | 1 644 | |

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 21.03.2024, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорий ность | Стоимость питания |
|---|--|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 185/5 | Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом | 7 | 7 | 34 | 229 | |
| 60 | Шанежка наливная | 5 | 8 | 30 | 210 | |
| 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 | 16 | 16 | 97 | 589 | 69-57 |
| Обед | | | | | | |
| 60 | Помидоры свежие | 1 | | 2 | 14 | |
| 200/5 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 14 | 9 | 13 | 191 | |
| 30/150 | Говядина тушеная с овощами в соусе | 11 | 15 | 16 | 245 | |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант) | | | 10 | 40 | |
| 65 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 5 | 1 | 36 | 169 | |
| 60 | Булочка Гребешок из дрожжевого теста | 5 | 3 | 40 | 200 | |
| <small>Мука пшеничная в с, Сахар, Дрожжи сухие, Масло растительное, Яйца куриные, Соль поваренная по0,кг, Вода, Повидло</small> | | | | | | |
| 770 | Итого за Обед | 36 | 28 | 117 | 859 | 78-02 |
| | Итого за день | 52 | 44 | 214 | 1 448 | |

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 21.03.2024, МОАУ СОШ №3 Спец питанияст 1

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

Завтрак

| | | | | | | |
|-------|--|----|----|----|-----|--------------|
| 220/5 | Д9 Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом (без сахара) | 8 | 8 | 38 | 255 | |
| 60 | Шанежка наливная | 5 | 8 | 30 | 210 | |
| 200 | Чай без сахара (2-й вариант) | | | | | |
| 65 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 5 | 1 | 30 | 143 | |
| 550 | Итого за Завтрак | 18 | 17 | 98 | 608 | 76-36 |

Обед

| | | | | | | |
|--------|---|----|----|----|-----|--|
| 60 | Помидоры свежие | 1 | | 2 | 14 | |
| 250/5 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара) | 17 | 11 | 13 | 227 | |
| 30/180 | Говядина тушеная с овощами в соусе | 12 | 16 | 20 | 274 | |
| 200 | Чай без сахара (2-й вариант) | | | | | |
| 85 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 7 | 1 | 47 | 221 | |
| 60 | Булочка Гребешок из дрожжевого теста | 5 | 3 | 40 | 200 | |

Мука пшеничная в с, Сахар, Дрожжи сухие, Масло растительное, Яйца куриные, Соль поваренная йод,кг, Вода, Повидло

| | | | | | | |
|-----|----------------------|----|----|-----|-------|--------------|
| 870 | Итого за Обед | 42 | 31 | 122 | 936 | 88-10 |
| | Итого за день | 60 | 48 | 220 | 1 544 | |

Зав.столовой
 Диспетчер по питанию
 Бухгалтер-калькулятор

 (Пальмина Л.И.)

 (Ахмадиева С.С.)

 (Россомахина Е.С.)