

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3

 (Хафизов И.И.)

Утверждаю:

Минязов Р.Н.



Меню

на 21.03.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 2 смена

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

Обед

200	Суп Любительский	4	5	21	144	
50/50	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	10	8	4	131	
150	Картофель, запеченный по-	4	16	35	302	

Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная йод, кг

200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
715	Итого за Обед	23	30	112	813	79-73

Уплотненный полдник

200/5/20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	10	10	13	190	
60	Булочка молочная	6	3	34	184	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
535	Итого за Уплотненный полдник	20	14	80	524	71-09
	Итого за день	43	44	192	1 337	

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 21.03.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
200/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	10	10	13	190	
60	Булочка молочная	6	3	34	184	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
535	Итого за Завтрак	20	14	80	524	71-09
Обед						
200	Суп Любительский	4	5	21	144	
50/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	10	8	4	131	
150	Картофель, запеченный по- Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная йод, кг	4	16	35	302	
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
715	Итого за Обед	23	30	112	813	79-73
	Итого за день	43	44	192	1 337	

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 21.03.2025, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст1

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

Завтрак

250/5/20	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	9	11	14	191	
60	Манник	4	5	32	190	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
200	Сок 0,2	1		20	92	
800	Итого за Завтрак	19	17	96	616	100-00

Обед

250	Суп Любительский	5	6	27	180	
50/50	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	10	8	4	131	
180	Д9 Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	4	7	26	185	
200	Компот из свежих яблок (без сахара)			5	22	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
815	Итого за Обед	26	22	109	739	90-02
	Итого за день	45	39	205	1 355	

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 21.03.2025, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

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

Завтрак

250/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	11	17	200	
60	Манник	4	5	32	190	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб ржаной облитый обогашенный (для детского питания)	5	1	30	143	
200	Сок 0,2	1		20	92	
800	Итого за Завтрак	18	17	109	665	100-00

Обед

250	Суп Любительский	5	6	27	180	
50/50	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	10	8	4	131	
180	Картофель, запеченный по-	5	19	42	362	

Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная 100г

200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
85	Хлеб пшеничный обогашенный (для детского питания)	7	1	47	221	
815	Итого за Обед	27	34	136	961	90-02
	Итого за день	45	51	245	1 626	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

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

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)

Утверждаю:

Минязов Р.Н.



Меню

на 21.03.2025, МОАУ СОШ №3, Буфет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Буфет						
250/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	11	17	200	36-10
300	Суп Любительский	3	4	16	108	17-49
225	Курица по-тайски	16	17	52	426	40-07
70/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	14	5	4	121	36-53
180	Картофель, запеченный по-	5	19	42	362	44-02
<i>Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная iod, кг</i>						
200	Чай с сахаром			10	40	2-66
200	Чай с молоком	1	2	12	70	9-59
200	Чай с лимоном			10	42	5-48
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	11-57
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	2		17	78	2-92
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
60	Булочка молочная	6	3	34	184	6-30
60	Манник	4	5	32	190	15-34
200	Сок 0,2	1		20	92	17-51
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	Ватрушка с повидлом	7	3	65	312	18-60
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 жележный	2		22	93	15-01
50	Батончик Двойная радость с мягкой карамелью	3	11	32	235	34-85
33,3	Кекс с начинкой 33,3г	2	7	17	143	16-83
120	Фреш Стоаканчик "Витаминчик"	1		19	54	39-02
500	Вода питьевая 0,5г					25-50
250	Компот из вишни			20	86	36-06
4 048	Итого за Буфет	128	196	705	4 941	

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 21.03.2025, МОАУ СОШ №3, Ст. 2 смена

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

Обед

250	Суп Любительский	5	6	27	180	
50/50	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	10	8	4	131	
180	Картофель, запеченный по-	5	19	42	362	

Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная iod, кг

200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
815	Итого за Обед	27	34	136	961	90-02

Уплотненный полдник

250/5/20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	11	17	200	
60	Манник	4	5	32	190	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
200	Сок 0,2	1		20	92	
800	Итого за Уплотненный полдник	18	17	109	665	100-00
	Итого за день	45	51	245	1 626	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

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





