

Согласовано:  
Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)

Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 21.04.2025, МОАУ СОШ №3, Буфет

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

### Буфет

|        |                                                         |    |    |    |     |       |
|--------|---------------------------------------------------------|----|----|----|-----|-------|
| 100    | Огурцы свежие                                           | 1  |    |    | 11  | 40-39 |
| 250/10 | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 3  | 8  | 18 | 156 | 26-20 |
| 60     | Котлеты из птицы                                        | 10 | 11 | 8  | 171 | 59-98 |
| 230    | Макаронные изделия отварные                             | 8  | 6  | 54 | 305 | 17-14 |
| 190/5  | Рис отварной                                            | 5  | 9  | 51 | 300 | 25-78 |
| 100    | Курица тушеная                                          | 13 | 12 | 3  | 173 | 28-27 |
| 200    | Чай с молоком                                           | 1  | 2  | 12 | 70  | 10-32 |
| 200    | Чай с сахаром                                           |    |    | 10 | 40  | 2-84  |
| 200    | Чай с лимоном                                           |    |    | 10 | 42  | 6-18  |
| 200    | Инстантный витаминизированный напиток (кисель)          |    |    | 12 | 128 | 6-05  |
| 50     | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 4  | 1  | 28 | 130 | 5-30  |
| 50     | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 4  | 1  | 23 | 110 | 5-12  |
| 65     | Батон Нарезной                                          | 5  | 2  | 33 | 170 | 8-43  |
| 20     | Гренки из пшеничного хлеба                              | 2  |    | 15 | 74  | 3-98  |
| 43/50  | Сосиски запеченные в тесте                              | 10 | 12 | 32 | 289 | 36-22 |
| 100    | Пицца школьная (1-й вариант)                            | 11 | 10 | 30 | 259 | 48-66 |
| 100    | Пирожки печеные с повидлом                              | 6  | 3  | 62 | 291 | 16-38 |

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

|       |                                                            |     |     |     |       |       |
|-------|------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-------|-------|
| 200   | Сок 0,2                                                    | 1   |     | 20  | 92    | 17-51 |
| 15    | Шоколад Аленка                                             | 1   | 5   | 8   | 81    | 20-24 |
| 20    | Шоколад Аленка                                             | 2   | 7   | 11  | 108   | 24-91 |
| 82    | Шоколад Россия                                             | 6   | 28  | 44  | 457   | 59-89 |
| 75    | Шоколад Молочный белый пористый в молочном шоколаде Россия | 6   | 27  | 40  | 428   | 68-01 |
| 44    | Печенье сахарное Посольское                                | 3   | 7   | 31  | 202   | 21-93 |
| 30    | Мармелад жележный                                          | 2   |     | 22  | 93    | 15-01 |
| 45    | Шоколад молочный BABYFOX                                   | 4   | 17  | 22  | 257   | 32-74 |
| 200   | Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте)               | 6   | 6   | 18  |       | 53-21 |
| 500   | Вода питьевая 0,5г                                         |     |     |     |       | 25-50 |
| 250   | Компот из вишни                                            |     |     | 20  | 86    | 36-11 |
| 50    | Батончик Двойная радость с мягкой карамелью                | 3   | 11  | 32  | 235   | 34-85 |
| 3 734 | Итого за Буфет                                             | 117 | 185 | 669 | 4 758 |       |

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 21.04.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

| Выход<br>(г)   | Наименование блюда                                      | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|----------------|---------------------------------------------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                         |       |      |              |                  |                      |
| 60             | Котлеты из птицы                                        | 10    | 11   | 8            | 171              |                      |
| 190            | Макаронные изделия отварные                             | 7     | 5    | 45           | 252              |                      |
| 200            | Чай с сахаром (2-й вариант)                             |       |      | 10           | 40               |                      |
| 50             | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 4     | 1    | 28           | 130              |                      |
| 500            | Итого за Завтрак                                        | 21    | 17   | 91           | 593              | 71-09                |
| <b>Обед</b>    |                                                         |       |      |              |                  |                      |
| 250/5          | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 6     | 7    | 18           | 164              |                      |
| 90             | Курица тушеная                                          | 12    | 11   | 3            | 156              |                      |
| 150            | Рис отварной                                            | 4     | 4    | 40           | 210              |                      |
| 200            | Инстантный витаминизированный напиток (кисель)          |       |      | 12           | 128              |                      |
| 25             | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 2     |      | 12           | 55               |                      |
| 40             | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 3     |      | 22           | 104              |                      |
| 760            | Итого за Обед                                           | 27    | 22   | 107          | 817              | 79-73                |
|                | Итого за день                                           | 48    | 39   | 198          | 1 410            |                      |

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомахина Е.С.)

Согласовано: 3  
Директор МОАУ СОШ №3 М.И.Х. (Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 21.04.2025, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

| Выход<br>(г)   | Наименование блюда                                | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|----------------|---------------------------------------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| <u>Завтрак</u> |                                                   |       |      |              |                  |                      |
| 20             | Огурцы свежие                                     |       |      |              | 2                |                      |
| 60             | Котлеты из птицы                                  | 10    | 11   | 8            | 171              |                      |
| 180            | Макаронные изделия отварные                       | 7     | 5    | 42           | 238              |                      |
| 200            | Лимонный чайный напиток                           |       |      | 14           | 58               |                      |
| 65             | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 5     | 1    | 36           | 169              |                      |
| 120            | Яблоко                                            |       |      | 25           | 56               |                      |
| 645            | Итого за Завтрак                                  | 22    | 17   | 125          | 694              | 100-00               |

|             |                                                         |    |    |     |       |       |
|-------------|---------------------------------------------------------|----|----|-----|-------|-------|
| <u>Обед</u> |                                                         |    |    |     |       |       |
| 250/5       | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 6  | 7  | 18  | 164   |       |
| 100         | Курица тушеная                                          | 13 | 12 | 3   | 173   |       |
| 180         | Рис отварной                                            | 5  | 5  | 48  | 252   |       |
| 200         | Инстантный витаминизированный напиток (кисель)          |    |    | 12  | 128   |       |
| 40          | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 3  |    | 18  | 88    |       |
| 55          | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 4  | 1  | 30  | 143   |       |
| 830         | Итого за Обед                                           | 31 | 25 | 129 | 948   | 90-02 |
|             | Итого за день                                           | 53 | 42 | 254 | 1 642 |       |

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 21.04.2025, МОАУ СОШ №3, Спец питания №1

| Выход<br>(г)   | Наименование блюда                                | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|----------------|---------------------------------------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                   |       |      |              |                  |                      |
| 20             | Огурцы свежие                                     |       |      |              | 2                |                      |
| 60             | Котлеты из птицы                                  | 10    | 11   | 8            | 171              |                      |
| 180            | Макаронные изделия (группа А)                     | 8     | 5    | 41           | 240              |                      |
| 200            | Д9 Лимонный чайный напиток                        |       |      |              | 2                |                      |
| 65             | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 5     | 1    | 36           | 169              |                      |
| 120            | Яблоко                                            |       |      | 25           | 56               |                      |
| 645            | Итого за Завтрак                                  | 23    | 17   | 110          | 640              | 100-00               |

### Обед

|       |                                                         |    |    |     |       |       |
|-------|---------------------------------------------------------|----|----|-----|-------|-------|
| 250/5 | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 6  | 7  | 18  | 164   |       |
| 100   | Курица тушеная                                          | 13 | 12 | 3   | 173   |       |
| 180   | Рис отварной                                            | 5  | 5  | 48  | 252   |       |
| 200   | Чай без сахара (2-й вариант)                            |    |    |     |       |       |
| 40    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 3  |    | 18  | 88    |       |
| 55    | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 4  | 1  | 30  | 143   |       |
| 830   | Итого за Обед                                           | 31 | 25 | 117 | 820   | 90-02 |
|       | Итого за день                                           | 54 | 42 | 227 | 1 460 |       |

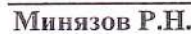
Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3  (Хафизов И.И.)

Утверждаю:

 Минязов Р.Н.

# Меню

на 21.04.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 2 смена

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

## Обед

|       |                                                         |    |    |     |     |       |
|-------|---------------------------------------------------------|----|----|-----|-----|-------|
| 250/5 | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 6  | 7  | 18  | 164 |       |
| 90    | Курица тушеная                                          | 12 | 11 | 3   | 156 |       |
| 150   | Рис отварной                                            | 4  | 4  | 40  | 210 |       |
| 200   | Инстантный витаминизированный напиток (кисель)          |    |    | 12  | 128 |       |
| 25    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 2  |    | 12  | 55  |       |
| 40    | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 3  |    | 22  | 104 |       |
| 760   | Итого за Обед                                           | 27 | 22 | 107 | 817 | 79-73 |

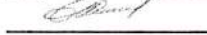
## Уплотненный полдник

|     |                                                   |    |    |     |       |       |
|-----|---------------------------------------------------|----|----|-----|-------|-------|
| 60  | Котлеты из птицы                                  | 10 | 11 | 8   | 171   |       |
| 190 | Макаронные изделия отварные                       | 7  | 5  | 45  | 252   |       |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант)                       |    |    | 10  | 40    |       |
| 50  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 4  | 1  | 28  | 130   |       |
| 500 | Итого за Уплотненный полдник                      | 21 | 17 | 91  | 593   | 71-09 |
|     | Итого за день                                     | 48 | 39 | 198 | 1 410 |       |

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

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

Согласовано:  
Директор МОАУ СОШ №3 М.И.И. (Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 21.04.2025, МОАУ СОШ №3, Ст. 2 смена

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

### Обед

|       |                                                         |    |    |     |     |       |
|-------|---------------------------------------------------------|----|----|-----|-----|-------|
| 250/5 | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 6  | 7  | 18  | 164 |       |
| 100   | Курица тушеная                                          | 13 | 12 | 3   | 173 |       |
| 180   | Рис отварной                                            | 5  | 5  | 48  | 252 |       |
| 200   | Инстантный витаминизированный напиток (кисель)          |    |    | 12  | 128 |       |
| 40    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 3  |    | 18  | 88  |       |
| 55    | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 4  | 1  | 30  | 143 |       |
| 830   | Итого за Обед                                           | 31 | 25 | 129 | 948 | 90-02 |

### Уплотненный полдник

|     |                                                   |    |    |     |       |        |
|-----|---------------------------------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 20  | Огурцы свежие                                     |    |    |     | 2     |        |
| 60  | Котлеты из птицы                                  | 10 | 11 | 8   | 171   |        |
| 180 | Макаронные изделия отварные                       | 7  | 5  | 42  | 238   |        |
| 200 | Лимонный чайный напиток                           |    |    | 14  | 58    |        |
| 65  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 36  | 169   |        |
| 120 | Яблоко                                            |    |    | 25  | 56    |        |
| 645 | Итого за Уплотненный полдник                      | 22 | 17 | 125 | 694   | 100-00 |
|     | Итого за день                                     | 53 | 42 | 254 | 1 642 |        |

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомахина Е.С.)

