





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



Утверждаю:  
Минязов Р.Н.

## Меню


на 22.01.2025, МОАУ СОШ №3, Спец питанияест I

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
100	Чахохбили	14	14	6	208	
185	Гречка отварная рассыпчатая	8	6	35	226	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
550	Итого за Завтрак	27	21	77	603	78-02
<u>Обед</u>						
300/5	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	21	14	19	284	
15	Гренки из пшеничного хлеба	2		11	56	
200	Говядина тушеная с картофелем	15	17	21	298	
200	Д9 Лимонный чайный напиток				2	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
815	Итого за Обед	45	32	99	871	90-02
	Итого за день	72	53	176	1 474	

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3  (Хафизов И.И.)

Утверждаю:

  
Минязов Р.Н.





## Меню

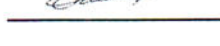
на 22.01.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>						
60	Чахохбили	11	10	2	149	
190	Гречка отварная рассыпчатая	8	6	36	233	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
500	Итого за Завтрак	23	17	76	552	<b>71-09</b>
<b>Обед</b>						
230/5	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	16	12	17	236	
25	Гренки из пшеничного хлеба	3		19	93	
180	Говядина тушеная с картофелем	14	15	18	266	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
705	Итого за Обед	38	27	102	812	<b>79-73</b>
	Итого за день	61	44	178	1 364	

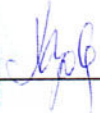
Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

 (Пальмина Л.И.)

 (Ахмадиева С.С.)

 (Россомахина Е.С.)

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3  (Хафизов И.И.)

Утверждаю:

  
Минязов Р.Н.




## Меню


на 22.01.2025, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>						
100	Чахохбили	14	14	6	208	
185	Гречка отварная рассыпчатая	8	6	35	226	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	27	21	87	643	<b>78-02</b>
<b><u>Обед</u></b>						
300/5	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	21	14	22	294	
15	Гренки из пшеничного хлеба	2		11	56	
200	Говядина тушеная с картофелем	15	17	21	298	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
815	<b>Итого за Обед</b>	45	32	116	937	<b>90-02</b>
	<b>Итого за день</b>	72	53	203	1 580	


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 22.01.2025, МОАУ СОШ №3, Ст. 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Обед</u>						
300/5	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	21	14	22	294	
15	Гренки из пшеничного хлеба	2		11	56	
200	Говядина тушеная с картофелем	15	17	21	298	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
815	Итого за Обед	45	32	116	937	90-02
<u>Уплотненный полдник</u>						
100	Чахохбили	14	14	6	208	
185	Гречка отварная рассыпчатая	8	6	35	226	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
550	Итого за Уплотненный полдник	27	21	87	643	78-02
	Итого за день	72	53	203	1 580	

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомахина Е.С.)

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



Утверждаю:  
Минязов Р.Н.

## Меню

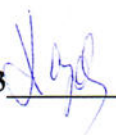
на 22.01.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Обед</u>						
230/5	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	16	12	17	236	
25	Гренки из пшеничного хлеба	3		19	93	
180	Говядина тушеная с картофелем	14	15	18	266	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
705	Итого за Обед	38	27	102	812	79-73
<u>Уплотненный полдник</u>						
60	Чахохбили	11	10	2	149	
190	Гречка отварная рассыпчатая	8	6	36	233	
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	23	17	76	552	71-09
	Итого за день	61	44	178	1 364	

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3  (Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 22.01.2025, МОАУ СОШ №3, Буфет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<i>Буфет</i>						
250/10	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	17	12	18	257	23-30
200	Говядина тушеная с картофелем	15	17	21	298	49-10
225	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	6	7	31	214	26-50
100	Чахохбили	14	14	6	208	31-69
200	Гречка отварная рассыпчатая	8	7	38	245	15-04
200	Лимонный чайный напиток			14	58	5-43
200	Чай с молоком	1	2	12	70	9-75
200	Чай с сахаром			10	40	2-82
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	4-86
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	4-69
60	Плюшки московские	5	8	36	237	10-34
25	Гренки из пшеничного хлеба	3		19	93	4-56
200	Сок 0,2	1		20	92	17-51
100	Пицца школьная (1-й вариант)	11	10	30	259	51-56
43/50	Сосиски запеченные в тесте	10	12	32	289	36-54
100	Булочка дорожная	7	12	58	366	31-42
200	Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте)	6	6	18		53-21
82	Шоколад Россия	6	28	44	457	59-89
15	Шоколад Аленка	1	5	8	81	20-24
45	Шоколад молочный BABYFOX	4	17	22	257	32-74
30	Мармелад желейный	2		22	93	15-01
50	Батончик Двойная радость с мягкой карамелью	3	11	32	235	34-85
24	Печенье сахарное Земляничное	2	4	16	108	11-05
44	Печенье сахарное Посольское	3	7	31	202	21-93
33,3	Кекс с начинкой 33,3г	2	7	17	143	16-83
20	Вафли Золотце ты мое	19	5	14	41	16-15
120	Фреш Стаканчик "Витаминчик"	1		19	54	37-66
120	Фреш Стаканчик "Сочная компания"	1		18	52	41-14
65	Мороженное пломбир ванильное	2	10	13	151	43-93
500	Вода питьевая 0,5г					25-50
3 611	<b>Итого за Буфет</b>	158	203	670	4 840	

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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