





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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 22.03.2024, МОАУ СОШ №3, СТ Исмена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>						
60	Маринад овощной	1	6	8	92	
30/200	Плов из птицы	13	19	56	451	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
555	<b>Итого за Завтрак</b>	19	26	110	752	<b>76-36</b>
<b><u>Обед</u></b>						
60	Салат из свеклы с сыром	3	8	4	102	
250	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	6	10	16	185	
80/30	Тефтели рыбные в томатном соусе	11	10	13	184	
180/5	Картофель отварной с маслом сливочным	4	4	31	178	
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	
900	<b>Итого за Обед</b>	31	33	128	947	<b>88-10</b>
	<b>Итого за день</b>	50	59	238	1 699	

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 22.03.2024, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>						
60	Маринад овощной	1	6	8	92	
30/170	Плов из птицы	12	17	47	396	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
510	<b>Итого за Завтрак</b>	17	24	93	658	<b>69-57</b>
<b><u>Обед</u></b>						
60	Салат из свеклы с сыром	3	8	4	102	
200	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	5	8	13	148	
80/30	Тефтели рыбные в томатном соусе	11	10	13	184	
150/5	Картофель отварной с маслом сливочным	3	4	26	154	
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	
790	<b>Итого за Обед</b>	27	30	106	814	<b>78-02</b>
	<b>Итого за день</b>	44	54	199	1 472	

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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



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



Утверждаю:  
 Минязов Р.Н.

## Меню

на 22.03.2024, МОАУ СОШ №3, Буфет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<b>Буфет</b>						
100	Маринад овощной	2	10	13	148	12-94
100	Салат из свеклы с сыром	6	13	7	168	22-32
250/25	Суп куллама по- деревенски с	10	10	17	204	27-30
80/30	Тефтели рыбные в томатном соусе	11	10	13	184	21-74
180/5	Картофель отварной с маслом сливочным	4	4	31	178	28-02
70/150	Плов из птицы	22	25	42	479	54-52
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
60	Булочка "Российская"	5	8	37	240	6-43
120	Яблоко			25	56	18-36
75	Шоколад Молочный белый пористый в молочном шоколаде Россия	6	27	40	428	64-79
82	Шоколад Россия	6	28	44	457	59-89
15	Шоколад Аленка	1	5	8	81	15-13
35	Батончик "Fun Vanan"	2	8	22	172	29-02
250	Компот из смородины и яблок			23	83	30-00
24	Батончик злаковый Matti Kids (в ассортименте)	1	2	18	91	21-42
30	Чоко Пай (Choco Pie)	1	5	19		15-47
65	Мороженное пломбир ванильное	2	10	13	151	30-60
30	Мармелад желейный	2		22	93	15-01
200	Сок 0,2	1		20	92	19-04
200	Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте)	6	6	18		40-69
33,3	Кекс с начинкой 33,3г	2	7	17		16-83
43/50	Сосиски запеченные в тесте	10	12	32	289	24-58
100	Шанежка с картофелем	11	10	59	373	29-61
70	Мандарин	1		5	27	17-85
3 367	<b>Итого за Буфет</b>	120	203	641	4 444	

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 22.03.2024, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>						
60	Маринад овощной	1	6	6	84	
30/30	Птица тушеная	13	13	2	176	
165	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	10	7	44	278	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	29	27	88	707	<b>76-36</b>
<b><u>Обед</u></b>						
60	Салат из свеклы с сыром	3	8	4	102	
250	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	6	10	16	185	
80/30	Тефтели рыбные в томатном соусе	11	10	13	184	
180/5	Картофель отварной с маслом сливочным	4	4	31	178	
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	
900	<b>Итого за Обед</b>	31	33	117	902	<b>88-10</b>
	<b>Итого за день</b>	60	60	205	1 609	

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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