






Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3  (Хафизов И.И.)

Утверждаю:


Минязов Р.Н.

Меню

на 23.01.2025, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст1


Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
30	Свекла отварная			3	13	
60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
195	Каша рассыпчатая из перловой	6	4	44	231	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
550	Итого за Завтрак	22	10	96	525	78-02
<u>Обед</u>						
60	Салат из капусты белокочанной с морковью (без сахара)	1	6	3	71	
250	Д9 Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	9	7	20	178	
100	Гуляш из мяса птицы	10	12	4	166	
180	Макаронные изделия (группа А)	8	5	41	240	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
875	Итого за Обед	35	31	115	876	90-02
	Итого за день	57	41	211	1 401	


Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

 (Пальмина Л.И.)

 (Ахмадиева С.С.)

 (Россомахина Е.С.)



Согласовано:

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



Утверждаю:

Р.Н. Минязов Минязов Р.Н.

Меню

на 23.01.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 2 смена

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

Обед

60	Салат из капусты белокочанной с морковью	1	6	6	82	
200	Суп Кубанский на курином бульоне	9	5	23	175	
90	Гуляш из мяса птицы	9	11	4	150	
150	Макаронные изделия отварные	6	4	35	199	
200	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)			12	128	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
765	Итого за Обед	30	27	116	903	79-73

Уплотненный полдник

30	Свекла отварная			3	13	
60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
160	Рис отварной	4	4	43	224	
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	19	10	97	519	71-09
	Итого за день	49	37	213	1 422	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

Л.И. Пальмина (Пальмина Л.И.)

С.С. Ахмадиева (Ахмадиева С.С.)

Е.С. Россомахина (Россомахина Е.С.)

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 23.01.2025, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
30	Свекла отварная			3	13	
60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
195	Рис отварной	5	5	52	273	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
550	Итого за Завтрак	21	11	114	607	78-02
<u>Обед</u>						
60	Салат из капусты белокочанной с морковью	1	6	6	82	
250	Суп Кубанский на курином бульоне	11	7	28	219	
100	Гуляш из мяса птицы	10	12	4	166	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
200	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)			12	128	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
875	Итого за Обед	36	31	139	1 054	90-02
	Итого за день	57	42	253	1 661	

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 23.01.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
30	Свекла отварная			3	13	
60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
160	Рис отварной	4	4	43	224	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
500	Итого за Завтрак	19	10	97	519	71-09
Обед						
60	Салат из капусты белокочанной с морковью	1	6	6	82	
200	Суп Кубанский на курином бульоне	9	5	23	175	
90	Гуляш из мяса птицы	9	11	4	150	
150	Макаронные изделия отварные	6	4	35	199	
200	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)			12	128	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
765	Итого за Обед	30	27	116	903	79-73
	Итого за день	49	37	213	1 422	

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 23.01.2025, МОАУ СОШ №3, Буфет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Буфет						
100	Салат из свеклы отварной	1	5	9	86	7-94
100	Салат из капусты белокочанной с морковью	2	10	10	137	10-00
250	Суп Кубанский на курином бульоне	11	7	28	219	17-38
60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	61-95
225/5	Рис отварной	6	12	60	372	30-78
100	Гуляш из мяса птицы	10	12	4	166	21-22
200	Макаронные изделия отварные	7	5	47	265	15-64
60/30	Котлеты "Нежные"* с соусом томатным	12	10	12	174	68-46
200	Лимонный чайный напиток			14	58	5-43
200	Чай с лимоном			10	42	5-46
200	Чай с молоком	1	2	12	70	9-75
200	Чай с сахаром			10	40	2-82
200	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)			12	128	5-87
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
200	Сок 0,2	1		20	92	17-51
43/50	Сосиски запеченные в тесте	10	12	32	289	36-54
100	Пицца школьная (1-й вариант)	11	10	30	259	51-56
100	Булочка молочная	5	2	29	159	10-74
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
44	Печенье сахарное Посольское	3	7	31	202	21-93
24	Печенье сахарное Земляничное	2	4	16	108	11-05
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 "Сочная компания"	1		18	52	41-14
120	Фреш Стаканчик "Витаминчик"	1		19	54	37-66
65	Мороженное пломбир ванильное	2	10	13	151	43-93
500	Вода питьевая 0,5г					25-50
4 071	Итого за Буфет	148	194	677	4 782	

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 23.01.2025, МОАУ СОШ №3, Ст. 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Обед						
60	Салат из капусты белокочанной с морковью	1	6	6	82	
250	Суп Кубанский на курином бульоне	11	7	28	219	
100	Гуляш из мяса птицы	10	12	4	166	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
200	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)			12	128	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
875	Итого за Обед	36	31	139	1 054	90-02
Уплотненный полдник						
30	Свекла отварная			3	13	
60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
195	Рис отварной	5	5	52	273	
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	21	11	114	607	78-02
	Итого за день	57	42	253	1 661	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомахина Е.С.)