





Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3 (подпись и и.и.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

на 26.03.2025, МОАУ СОШ №3, Меню

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
160	Омлет натуральный	15	19	3	243	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
120	Яблоко			25	56	
530	Итого за Завтрак	19	20	66	469	71-09
Обед						
60	Салат из свеклы отварной	1	6	5	78	
205	Суп из овощей со сметаной	2	6	9	99	
60/30	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	11	8	13	146	
150	Макаронные изделия отварные	6	4	35	199	
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	
770	Итого за Обед	23	24	112	748	79-73
	Итого за день	42	44	178	1217	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.Н.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомахина В.С.)

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.



Меню

на 26.03.2025, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
200	Омлет натуральный с маслом	21	33	4	394	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
120	Яблоко			25	56	
595	Итого за Завтрак	26	41	65	685	100-00

Обед

60	Салат из свеклы отварной	1	6	5	78	
250/5	Суп из овощей со сметаной	2	6	11	110	
60/40	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	11	7	13	149	
180	Макаронные изделия (группа А)	8	5	41	240	
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	
890	Итого за Обед	29	25	123	830	90-02
	Итого за день	55	66	188	1 515	

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 26.03.2025, МОАУ СОШ №3, Буфет

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

Буфет

10	Масло сливочное (порциями)		7		66	14-20
100	Салат из свеклы отварной	1	5	9	86	8-36
250/10	Суп из овощей со сметаной	2	7	11	120	20-37
60/30	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	11	8	13	146	63-16
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	13-86
220/5	Омлет натуральный с маслом	21	30	4	369	71-78
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
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	3-76
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	5-36
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	7-74
120	Яблоко			25	56	19-38
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	Гребешок из дрожжевого теста	8	4	66	329	16-76

Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5% жирности, Яйца куриные, Соль поваренная йод, кг, Дрожжи сухие, Вода, Повидло, Масло растительное

200	Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте)	6	6	18		53-21
82	Шоколад Россия	6	23	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 Стаканчик "Витаминчик"	1		19	54	39-02
500	Вода питьевая 0,5г					25-50
200	Сок 0,2	1		20	92	17-51
250	Компот из вишни			20	86	36-06
3 843	Итого за Буфет	117	196	626	4 531	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомыхина Е.С.)

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)

Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 26.03.2025, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
200	Омлет натуральный с маслом	21	33	4	394	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	
120	Яблоко			25	56	
595	Итого за Завтрак	26	42	72	726	100-00
Обед						
60	Салат из свеклы отварной	1	6	5	78	
250/5	Суп из овощей со сметаной	2	6	11	110	
60/40	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	11	7	13	149	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
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	
890	Итого за Обед	28	25	135	873	90-02
	Итого за день	54	67	207	1 599	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомахина Е.С.)

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3:  (Хафизов И.М.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 26.03.2025, МОАУ СОШ №3, Мд. 2 смена

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

Обед

60	Салат из свеклы отварной	1	6	5	78	
205	Суп из овощей со сметаной	2	6	9	99	
60/30	Биточки (котлеты) рыбные с соусом томатным	11	8	13	146	
150	Макаронные изделия отварные	6	4	35	199	
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	
770	Итого за Обед	25	24	112	748	79-73

Уплатненный полдник

160	Омлет натуральный	15	15	3	243	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
120	Яблоко			25	56	
530	Итого за Уплатненный полдник	19	20	66	469	71-09
	Итого за день	44	44	178	1 217	

Зав.столовой

(Пальмина Л.И.)

Диспетчер по питанию

(Ахмадиева С.С.)

Бухгалтер-калькулятор

(Россомахина Е.С.)

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)

Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 26.03.2025, МОАУ СОШ №3, Ст. 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Обед						
60	Салат из свеклы отварной	1	6	5	78	
250/5	Суп из овощей со сметаной	2	6	11	110	
60/40	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	11	7	13	149	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
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	
890	Итого за Обед	28	25	135	873	90-02
Уплотненный полдник						
10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
200	Омлет натуральный с маслом	21	33	4	394	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	
120	Яблоко			25	56	
595	Итого за Уплотненный полдник	26	42	72	726	100-00
	Итого за день	54	67	207	1 599	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомахина Е.С.)