

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 29.04.2025, МОАУ СОШ №3, Ст. 2 смена

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

### Обед

|        |                                                   |    |    |     |     |       |
|--------|---------------------------------------------------|----|----|-----|-----|-------|
| 300    | Суп-лапша домашняя* на курином бульоне            | 9  | 8  | 24  | 190 |       |
| 30/180 | Плов из птицы                                     | 16 | 19 | 50  | 435 |       |
| 200    | Компот из изюма витаминизированный (витамин С)    |    |    | 24  | 100 |       |
| 95     | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 8  | 1  | 52  | 247 |       |
| 805    | Итого за Обед                                     | 33 | 28 | 150 | 972 | 90-02 |

### Уплотненный полдник

|     |                                                         |    |    |     |       |        |
|-----|---------------------------------------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 10  | Масло сливочное (порциями)                              |    | 7  |     | 66    |        |
| 200 | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным       | 8  | 8  | 37  | 250   |        |
| 100 | Булочка Ванильная                                       | 8  | 10 | 59  | 359   |        |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант)                             |    |    | 10  | 40    |        |
| 65  | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 30  | 143   |        |
| 100 | Йогурт детский питьевой (витаминизированный)            | 3  | 3  | 5   | 60    |        |
| 675 | Итого за Уплотненный полдник                            | 24 | 29 | 141 | 918   | 100-00 |
|     | Итого за день                                           | 57 | 57 | 291 | 1 890 |        |

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 29.04.2025. МОАУ СОШ №3. Мл. 2 смена

| Выход<br>(г)               | Наименование блюда                                      | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| <b>Обед</b>                |                                                         |       |      |              |                  |                      |
| 250                        | Суп-лапша домашняя* на курином бульоне                  | 7     | 7    | 20           | 158              |                      |
| 30/155                     | Плов из птицы                                           | 14    | 17   | 43           | 386              |                      |
| 200                        | Компот из изюма витаминизированный (витамин С)          |       |      | 24           | 100              |                      |
| 65                         | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 5     | 1    | 36           | 169              |                      |
| 700                        | Итого за Обед                                           | 26    | 25   | 123          | 813              | 79-73                |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                                         |       |      |              |                  |                      |
| 190                        | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным       | 7     | 7    | 35           | 238              |                      |
| 60                         | Булочка Ванильная                                       | 5     | 8    | 35           | 233              |                      |
| 200                        | Чай с сахаром (2-й вариант)                             |       |      | 10           | 40               |                      |
| 50                         | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 4     | 1    | 23           | 110              |                      |
| 500                        | Итого за Уплотненный полдник                            | 16    | 16   | 103          | 621              | 71-09                |
|                            | Итого за день                                           | 42    | 41   | 226          | 1 434            |                      |

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 29.04.2025, МОАУ СОШ №3, Спец.питан.деств.1

| Выход<br>(г.)  | Наименование блюда                                                    | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                       |       |      |              |                  |                      |
| 10             | Масло сливочное (порциями)                                            |       | 7    |              | 66               |                      |
| 190            | Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным | 7     | 8    | 29           | 223              |                      |
| 100            | Булочка Ванильная                                                     | 8     | 10   | 59           | 359              |                      |
| 200            | Чай без сахара (2-й вариант)                                          |       |      |              |                  |                      |
| 65             | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)               | 5     | 1    | 30           | 143              |                      |
| 100            | Йогурт детский питьевой (витаминизированный)                          | 3     | 3    | 5            | 60               |                      |
| 665            | Итого за Завтрак                                                      | 23    | 29   | 123          | 851              | 100-00               |
| <b>Обед</b>    |                                                                       |       |      |              |                  |                      |
| 300            | Суп-лапша домашняя* на курином бульоне                                | 9     | 8    | 24           | 190              |                      |
| 50/50          | Птица тушеная                                                         | 23    | 26   | 5            | 345              |                      |
| 180            | Каша рассыпчатая из перловой                                          | 6     | 3    | 40           | 213              |                      |
| 200            | Компот из яблок (без сахара)                                          | 1     |      | 16           | 70               |                      |
| 95             | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)                     | 8     | 1    | 52           | 247              |                      |
| 875            | Итого за Обед                                                         | 47    | 38   | 137          | 1 065            | 90-02                |
|                | Итого за день                                                         | 70    | 67   | 260          | 1 916            |                      |

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 29.04.2025, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

| Выход<br>(г)          | Наименование блюда                                         | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                            |       |      |              |                  |                      |
| 10                    | Масло сливочное (порциями)                                 |       | 7    |              | 66               |                      |
| 200                   | Каша жидкая молочная пшениная с<br>маслом сливочным        | 8     | 8    | 37           | 250              |                      |
| 100                   | Булочка Ванильная                                          | 8     | 10   | 59           | 359              |                      |
| 200                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                                |       |      | 10           | 40               |                      |
| 65                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный<br>(для детского питания) | 5     | 1    | 30           | 143              |                      |
| 100                   | Йогурт детский питьевой<br>(витаминизированный)            | 3     | 3    | 5            | 60               |                      |
| 675                   | Итого за Завтрак                                           | 24    | 29   | 141          | 918              | 100-00               |
| <b><u>Обед</u></b>    |                                                            |       |      |              |                  |                      |
| 300                   | Суп-лапша домашняя* на курином<br>бульоне                  | 9     | 8    | 24           | 190              |                      |
| 30/180                | Плов из птицы                                              | 16    | 19   | 50           | 435              |                      |
| 200                   | Компот из изюма<br>витаминизированный (витамин С)          |       |      | 24           | 100              |                      |
| 95                    | Хлеб пшеничный обогащенный (для<br>детского питания)       | 8     | 1    | 52           | 247              |                      |
| 805                   | Итого за Обед                                              | 33    | 28   | 150          | 972              | 90-02                |
|                       | Итого за день                                              | 57    | 57   | 291          | 1 890            |                      |

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 29.04.2025, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

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

### Завтрак

|     |                                                         |    |    |     |     |       |
|-----|---------------------------------------------------------|----|----|-----|-----|-------|
| 190 | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным       | 7  | 7  | 35  | 238 |       |
| 60  | Булочка Ванильная                                       | 5  | 8  | 35  | 233 |       |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант)                             |    |    | 10  | 40  |       |
| 50  | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 4  | 1  | 23  | 110 |       |
| 500 | Итого за Завтрак                                        | 16 | 16 | 103 | 621 | 71-09 |

### Обед

|        |                                                   |    |    |     |       |       |
|--------|---------------------------------------------------|----|----|-----|-------|-------|
| 250    | Суп-лапша домашняя* на курином бульоне            | 7  | 7  | 20  | 158   |       |
| 30/155 | Плов из птицы                                     | 14 | 17 | 43  | 386   |       |
| 200    | Компот из изюма витаминизированный (витамин С)    |    |    | 24  | 100   |       |
| 65     | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 36  | 169   |       |
| 700    | Итого за Обед                                     | 26 | 25 | 123 | 813   | 79-73 |
|        | Итого за день                                     | 42 | 41 | 226 | 1 434 |       |

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 29.04.2025, МОАУ СОШ №3, Буфет

| Выход<br>(г) | Наименование блюда                                          | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|-------------------------------------------------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| <b>Буфет</b> |                                                             |       |      |              |                  |                      |
| 10           | Масло сливочное (порциями)                                  |       | 7    |              | 66               | 12-67                |
| 250          | Суп-лапша домашняя* на курином бульоне                      | 7     | 7    | 20           | 158              | 15-20                |
| 225          | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным           | 9     | 9    | 41           | 282              | 27-96                |
| 70/150       | Плов из птицы                                               | 24    | 25   | 42           | 496              | 50-17                |
| 200          | Чай с лимоном                                               |       |      | 10           | 42               | 6-18                 |
| 200          | Чай с сахаром                                               |       |      | 10           | 40               | 2-84                 |
| 200          | Чай с молоком                                               | 1     | 2    | 12           | 70               | 10-32                |
| 200          | Компот из изюма витаминизированный (витамин С)              |       |      | 24           | 100              | 8-89                 |
| 40           | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)     | 3     |      | 18           | 88               | 4-10                 |
| 55           | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)           | 4     | 1    | 30           | 143              | 5-83                 |
| 60           | Булочка Ванильная                                           | 5     | 8    | 35           | 233              | 6-54                 |
| 100          | Булочка Ванильная                                           | 8     | 10   | 59           | 359              | 10-06                |
| 100          | Йогурт детский питьевой (витаминизированный)                | 3     | 3    | 5            | 60               | 28-90                |
| 43/50        | Сосиски запеченные в тесте                                  | 10    | 12   | 32           | 289              | 36-22                |
| 100          | Пицца школьная (1-й вариант)                                | 11    | 10   | 30           | 259              | 48-66                |
| 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 молочной шоколадке 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                |
| 3 564        | Итого за Буфет                                              | 119   | 202  | 636          | 4 724            |                      |

Зав.столовой  
Диспетчер по питанию  
Бухгалтер-калькулятор

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





