

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №10 "Центр
образования" _____ (Акматалиева Н.Х.)



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 12.03.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково дс до 3

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

Завтрак

5	Масло сливочное (порциями)		4		33	
150	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	4	5	24	156	
180	Кофейный напиток с молоком	3	3	16	104	
30	Батон Нарезной	2	1	15	79	
365	Итого за Завтрак	9	13	55	372	

2 завтрак

100/2	Кефир с сахаром	3	3	6	67	
102	Итого за 2 завтрак	3	3	6	67	

Обед

30	Салат овощной с зеленым горошком	1	2	3	35	
150/5	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	9	6	10	134	
20/30	Гуляш из мяса птицы	5	6	2	76	
110	Рис отварной	3	2	29	146	
150	Кисель Шиповниковый с витамином С			24	96	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
535	Итого за Обед	21	16	86	575	

Уплотненный полдник

130/4	Пюре из бобовых с маслом	13	4	32	220	
60	Булочка домашняя	5	10	38	257	
180	Чай с сахаром (2-й вариант)			9	36	
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	2		17	78	
404	Итого за Уплотненный полдник	20	14	96	591	
	Итого за день	53	46	243	1 605	183-00

Заведующий производством

(Калимуллина А. Г.)

Бухгалтер-калькулятор

(Янусова Р.А.)

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №10 "Центр
образования" _____ (Акмалтдинова Н.Х.)



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 12.03.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково с 3 до 7

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

Завтрак

5	Масло сливочное (порциями)		4		33	
180	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	6	6	29	192	
180	Кофейный напиток с молоком	3	3	16	104	
35	Батон Нарезной	3	1	18	92	
400	Итого за Завтрак	12	14	63	421	

2 завтрак

100/2	Кефир с сахаром	3	3	6	67	
102	Итого за 2 завтрак	3	3	6	67	

Обед

50	Салат овощной с зеленым горошком	1	4	5	59	
180/5	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	11	7	12	158	
30/40	Гуляш из мяса птицы	7	8	2	107	
130	Рис отварной	3	2	35	173	
180	Кисель из концентрата плодового или ягодного			29	115	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
665	Итого за Обед	26	22	106	722	

Уплотненный полдник

150/5	Пюре из бобовых с маслом	15	5	37	257	
60	Булочка домашняя	5	10	38	257	
180	Чай с сахаром (2-й вариант)			9	36	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
435	Итого за Уплотненный полдник	23	15	106	654	
	Итого за день	64	54	281	1 864	183-00

Заведующий производством

_____ (Калимуллина А. Г.)

Бухгалтер-калькулятор

_____ (Янусова Р.А.)

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №10 "Центр образования" _____ (Акмалтдинова Н.Х.)



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 12.03.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково НШ

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

Завтрак

210	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	6	7	33	218	
10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
10	Сыр (порциями)	3	3		36	
200	Кофейный напиток с молоком	3	4	17	116	
50	Батон Нарезной	4	1	28	131	
480	Итого за Завтрак	16	22	78	567	76-96

Обед

60	Помидоры свежие	1		2	14	
200/5	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	12	8	13	175	
40/60	Гуляш из мяса птицы	10	11	3	152	
150	Рис отварной	4	4	40	210	
180	Кисель из концентрата плодового или ягодного			29	115	
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
760	Итого за Обед	32	24	117	809	102-00

Уплотненный полдник

180/5	Пюре из бобовых с маслом	18	5	45	301	
60	Булочка домашняя	5	10	38	257	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
495	Итого за Уплотненный полдник	27	16	121	728	12-52
	Итого за день	75	62	316	2 104	191-48

Заведующий производством _____

(Калимуллина А. Г.)

Бухгалтер-калькулятор _____

(Янусова Р.А.)