

Согласовано:

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



Утверждаю:

_____ Миниязов Р.Н.

Меню

на 12.03.2026, МОАУ СОШ №10, М.л. 1 смена

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

Завтрак

60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
190	Рис отварной	5	5	51	266	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
500	Итого за Завтрак	20	11	102	548	76-96

Обед

60	Икра морковная	1	6	6	85	
200	Суп Кубанский на курином бульоне	9	5	23	175	
30/60	Гуляш из мяса птицы	9	11	4	150	
150	Макаронные изделия отварные	6	4	35	199	
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
765	Итого за Обед	30	27	136	906	83-52
	Итого за день	50	38	238	1 454	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

_____ (Сайфуллина Э.Т.)

_____ (Шайдуллина Д. М.)

_____ (Шайхуллина А.А.)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 12.03.2026, МОАУ СОШ №10, Мл. 1 смена СВО

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

Завтрак

60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
190	Рис отварной	5	5	51	266	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
500	Итого за Завтрак	20	11	102	548	76-96

Обед

60	Икра морковная	1	6	6	85	
200	Суп Кубанский на курином бульоне	9	5	23	175	
30/60	Гуляш из мяса птицы	9	11	4	150	
150	Макаронные изделия отварные	6	4	35	199	
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
765	Итого за Обед	30	27	136	906	86-07
	Итого за день	50	38	238	1 454	

Зав.столовой

_____ (Сайфуллина Э.Т.)

Диспетчер по питанию

_____ (Шайдуллина Д. М.)

Бухгалтер-калькулятор

_____ (Шайхуллина А.А.)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 12.03.2026, МОАУ СОШ №10, СТ 1смена

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

Завтрак

20	Огурцы свежие				2	
60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
205	Пюре картофельное	5	5	30	183	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	
550	Итого за Завтрак	21	12	86	507	100-00

Обед

60	Икра морковная	1	6	6	85	
250	Суп Кубанский на курином бульоне	11	7	28	219	
35/65	Гуляш из мяса птицы	10	12	4	166	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
875	Итого за Обед	36	31	159	1 057	92-64
	Итого за день	57	43	245	1 564	

Зав.столовой

(Сайфуллина Э.Т.)

Диспетчер по питанию

(Шайдуллина Д. М.)

Бухгалтер-калькулятор

(Шайхуллина А.А.)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 12.03.2026, МОАУ СОШ №10, Ст. 2 смена

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

Обед

60	Икра морковная	1	6	6	85	
250	Суп Кубанский на курином бульоне	11	7	28	219	
35/65	Гуляш из мяса птицы	10	12	4	166	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
875	Итого за Обед	36	31	159	1 057	92-64

Уплотненный полдник

20	Огурцы свежие				2	
60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
205	Пюре картофельное	5	5	30	183	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	
550	Итого за Уплотненный полдник	21	12	86	507	100-00
	Итого за день	57	43	245	1 564	

Зав.столовой

_____ (Сайфуллина Э.Т.)

Диспетчер по питанию

_____ (Шайдуллина Д. М.)

Бухгалтер-калькулятор

_____ (Шайхуллина А.А.)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 12.03.2026, МОАУ СОШ №10, Буфет

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

Буфет

100	Огурцы свежие	1			11	71-60
250	Суп Кубанский на курином бульоне	11	7	28	219	22-92
60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	61-78
100	Гуляш из мяса птицы	10	11	3	152	26-56
200	Макаронные изделия отварные	7	5	47	265	15-23
205/5	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	8	7	38	250	29-75
190	Рис отварной	5	5	51	266	15-98
200	Пюре картофельное	4	5	30	178	43-88
200	Чай с лимоном			10	42	14-08
200	Чай с молоком	1	2	12	70	18-40
200	Чай с сахаром			10	40	4-80
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	11-00
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	5-83
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	5-63
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	9-27
200	Сок 0,2	1		20	92	17-51
30	Мармелад жележный ~	2		22	93	15-01
200	Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте)	6	6	18		53-21
45	Шоколад молочный BABYFOX	4	17	22	257	40-00
15	Шоколад Аленка	1	5	8	81	20-24
50	Батончик Двойная радость с мягкой карамелью	3	11	32	235	34-85
75	Шоколад Очень молочный	78	343	541	5 570	100-00
75	Шоколад Молочный белый пористый в молочном шоколаде Россия	6	27	40	428	104-88
50	Печенье сахарное "Школьная шпиргалочка"	4	8	34	220	21-00
20	Вафли Золотце ты мое	19	5	14	41	16-15
24	Печенье сдобное Веселая сгущенка	1	7	8	66	7-41
120	Яблоко			25	56	17-75
100	Пирожки печеные с повидлом	6	3	62	291	19-90

Мука пшеничная в с, Сахар, Дрожжи сухие, Масло растительное, Яйца куриные, Соль поваренная по д.к.к, Вода, Повидло

52/50	Сосиски запеченные в тесте	11	14	32	313	48-88
33,3	Кекс с начинкой 33,3г	2	7	17	143	16-83
31	Зефир в глазури Funn Cat 31г	1	3	22	518	31-45
21	Печенье сахарное Funny Cat	1	4	14	97	18-68
25	Батончик мюсли детский перекус	1	2	20	100	37-06
100	Шанежка с картофелем	11	10	59	373	37-17
3 591	Итого за Буфет	229	523	1 368	11 117	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Сайфуллина Э.Т.)

(Шайдуллина Д. М.)

(Шайхуллина А.А.)