

Согласовано:

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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 16.01.2026, 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 пшеничная с маслом сливочным	6	6	28	186	
180	Чай с сахаром (2-й вариант)			9	36	
30	Батон Нарезной	2	1	15	79	
365	Итого за Завтрак	8	11	52	334	

2 завтрак

100	Какао с молоком	2	2	10	64	
100	Итого за 2 завтрак	2	2	10	64	

Обед

30	Салат из капусты белокочанной с морковью		3	3	41	
150/5	Рассольник ленинградский со сметаной	9	6	11	135	
50/10	Зразы школьные с соусом томатным	7	9	8	146	
110	Макаронные изделия отварные	4	4	26	156	
150	Компот из свежих яблок			12	50	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
545	Итого за Обед	23	22	78	616	

Уплотненный полдник

50	Финболы	8	3	9	92	
110	Пюре картофельное	2	3	16	98	
180	Чай с лимоном (2 вариант)			9	38	
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	2		17	78	
370	Итого за Уплотненный полдник	12	6	51	306	
	Итого за день	45	41	191	1320	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 16.01.2026, 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	
170	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	7	7	31	210	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
35	Батон Нарезной	3	1	18	92	
410	Итого за Завтрак	10	12	59	375	

2 завтрак

100	Какао с молоком	2	2	10	64	
100	Итого за 2 завтрак	2	2	10	64	

Обед

50	Салат из капусты белокачанной с морковью	1	5	5	68	
180/5	Рассольник ленинградский со сметаной	11	7	13	160	
50/20	Зразы школьные с соусом томатным	8	10	8	153	
130	Макаронные изделия отварные	5	3	30	171	
180	Компот из свежих яблок			18	60	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
665	Итого за Обед	29	26	97	722	

Уплотненный полдник

70	Фишболы	11	4	12	131	
130	Пюре картофельное	3	5	19	132	
180	Чай с лимоном (2 вариант)			9	38	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
420	Итого за Уплотненный полдник	17	9	62	405	
	Итого за день	58	49	228	1 566	183-00

Заведующий производством

Бухгалтер-калькулятор

(Калимуллина А. Г.)

(Янусова Р.А)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.01.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково НШ

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

Завтрак

205	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	7	7	39	254	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Батон Нарезной	4	1	28	131	
120	Яблоко			25	56	
575	Итого за Завтрак	11	8	102	481	76-96

Обед

60	Салат из капусты белокочанной с морковью	1	6	6	82	
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	12	8	14	177	
60/30	Зразы школьные с соусом томатным	9	12	10	188	
150	Спагетти отварные	7	6	36	228	
180	Компот из свежих яблок			18	60	
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
750	Итого за Обед	34	33	114	878	102-00

Уплотненный полдник

50/50	Рыба (кета) тушеная в томатном соусе	12	11	4	162	
150	Пюре картофельное	3	3	22	134	
200	Чай с лимоном (2 вариант)			10	42	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
500	Итого за Уплотненный полдник	19	15	64	468	41-04
	Итого за день	64	56	280	1 827	220-00

Заведующий производством
Бухгалтер-калькулятор

(Калимуллина А. Г.)

(Янусова Р.А)