

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ с.Музяк _____ (Арсентьева О.Б.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.01.2026, МБОУ СОШ с.Музяк, КР_ШК_7-10лет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость питания
--------------	--------------------	-------	------	----------	--------------	-------------------

Завтрак

200/5/20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	10	13	174	
60	Булочка молочная	6	5	34	184	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
535	Итого за Завтрак	18	16	85	528	100-00

Обед

200	Суп Любительский	4	5	21	144	
50/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	10	8	4	131	
150	Картофель запеченный	4	16	35	302	

Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная йод,кг

200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
715	Итого за Обед	23	30	106	786	86-07
	Итого за день	41	46	191	1 314	186-07

повар

(Изиланова Л.)

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ с.Музяк _____ (Арсентьева
О.Б.)

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.01.2026, МБОУ СОШ с.Музяк, КР_ШК_11-18лет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	-------	------	----------	--------------	----------------------------

Завтрак

250/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	11	17	200	
60	Булочка молочная	6	5	34	184	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для	5	1	36	169	
600	Итого за Завтрак	19	17	97	593	103-00

Обед

250	Суп Любительский	5	6	27	180	
50/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном	10	8	4	131	
180	Картофель запеченный	5	19	42	362	

Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная юод,кг

200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для	7	1	47	221	
815	Итого за Обед	27	34	130	934	92-64
	Итого за день	46	51	227	1 527	195-64

повар

(Изиланова Л.)

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ с.Музяк _____ (Арсентьева
О.Б.)

Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.01.2026, МБОУ СОШ с.Музяк, Сотрудники КШ

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	-------	------	----------	--------------	----------------------------

Завтрак

250/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	11	17	200	
60	Булочка молочная	6	5	34	184	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для	5	1	36	169	
600	Итого за Завтрак	19	17	97	593	103-00
	Итого за день	19	17	97	593	103-00

повар

(Изиланова Л.)