

Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 27.03.2026, МОАУ СОШ №10, М.л. 1 смена

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

Завтрак

25/35	Гуляш из мяса птицы	6	7	2	91	
190	Гречка отварная рассыпчатая	8	6	36	233	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
500	Итого за Завтрак	18	14	76	494	76-96

Обед

250/5	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	17	11	18	247	
15	Гренки из пшеничного хлеба	2		11	56	
25/155	Говядина тушеная с овощами в соусе	14	16	18	275	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
715	Итого за Обед	38	28	97	805	83-52
	Итого за день	56	42	173	1 299	

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 27.03.2026, МОАУ СОШ №10, Мл. 1 смена СВО

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

Завтрак

25/35	Гуляш из мяса птицы	6	7	2	91	
190	Гречка отварная рассыпчатая	8	6	36	233	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
500	Итого за Завтрак	18	14	76	494	76-96

Обед

250/5	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	17	11	18	247	
15	Гренки из пшеничного хлеба	2		11	56	
25/155	Говядина тушеная с овощами в соусе	14	16	18	275	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
715	Итого за Обед	38	28	97	805	86-07
	Итого за день	56	42	173	1 299	

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 27.03.2026, МОАУ СОШ №10, СТ 1смена

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

Завтрак

30	Икра морковная	1	2	3	37	
30/60	Говядина тушеная	14	13	1	179	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
100	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	3	3	5	60	
665	Итого за Завтрак	30	24	97	723	100-00

Обед

300/5	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	21	14	22	294	
10	Гренки из пшеничного хлеба	1		8	37	
30/170	Говядина тушеная с овощами в соусе	16	18	20	306	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
800	Итого за Обед	45	33	111	916	92-64
	Итого за день	75	57	208	1 639	

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 27.03.2026, МОАУ СОШ №10, Ст. 2 смена

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

Обед

300/5	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	21	14	22	294	
10	Гренки из пшеничного хлеба	1		8	37	
30/170	Говядина тушеная с овощами в соусе	16	18	20	306	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
800	Итого за Обед	45	33	111	916	92-64

Уплотненный полдник

30	Икра морковная	1	2	3	37	
30/60	Говядина тушеная	14	13	1	179	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
100	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	3	3	5	60	
665	Итого за Уплотненный полдник	30	24	97	723	100-00
	Итого за день	75	57	208	1 639	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Сайфуллина Э.Т.)

(Шайдуллина Д. М.)

(Шайхуллина А.А.)



Меню

на 27.03.2026, МОАУ СОШ №10, Буфет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Буфет						
100	Икра морковная	2	8	10	124	26-68
250/5	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	17	11	18	247	30-20
100	Говядина тушеная 35/65г	16	15	1	202	68-52
200	Говядина тушеная с овощами в соусе	16	18	20	306	68-66
200	Гречка отварная рассыпчатая	8	7	38	245	13-64
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
100	Гуляш из мяса птицы	10	11	3	152	26-56
200	Чай с сахаром			10	40	4-80
200	Чай с молоком	1	2	12	70	18-40
200	Чай с лимоном			10	42	14-08
200	Лимонный чайный напиток			14	58	13-72
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	4-51
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	6-41
20	Гренки из пшеничного хлеба	2		15	74	4-37
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
120	Яблоко			25	56	17-75
100	Пирожки печеные с яблочной начинкой	6	3	50	252	34-90
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
3 472	Итого за Буфет	240	540	1 215	10 802	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Сайфуллина Э.Т.)

(Шайдуллина Д. М.)

(Шайхуллина А.А.)