

Согласовано:  
 Директор МОАУ СОШ №10 "Центр  
 образования" \_\_\_\_\_ (Акмалтдинова Н.Х.)



Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Минязов Р.Н.

## Меню

на 19.03.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково дс до 3

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Завтрак

|     |                                                          |   |    |    |     |  |
|-----|----------------------------------------------------------|---|----|----|-----|--|
| 5   | Масло сливочное (порциями)                               |   | 4  |    | 33  |  |
| 150 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 4 | 5  | 25 | 160 |  |
| 180 | Какао с молоком                                          | 3 | 3  | 18 | 116 |  |
| 30  | Батон Нарезной                                           | 2 | 1  | 15 | 79  |  |
| 365 | Итого за Завтрак                                         | 9 | 13 | 58 | 388 |  |

### 2 завтрак

|     |                                   |  |  |    |    |  |
|-----|-----------------------------------|--|--|----|----|--|
| 100 | Кисель Шиповниковый с витамином С |  |  | 16 | 64 |  |
| 100 | Итого за 2 завтрак                |  |  | 16 | 64 |  |

### Обед

|       |                                                         |    |    |    |     |  |
|-------|---------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--|
| 30    | Салат из моркови припущенной и яблок                    |    | 4  | 4  | 49  |  |
| 150   | Суп с бобовыми на курином бульоне                       | 10 | 5  | 12 | 137 |  |
| 50/10 | Зразы школьные с соусом томатным                        | 7  | 9  | 8  | 146 |  |
| 110   | Пюре картофельное                                       | 2  | 3  | 16 | 98  |  |
| 150   | Чай фруктовый                                           |    |    | 7  | 25  |  |
| 40    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 3  |    | 18 | 88  |  |
| 540   | Итого за Обед                                           | 22 | 21 | 65 | 543 |  |

### Уплотненный полдник

|     |                                                   |    |    |     |       |        |
|-----|---------------------------------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 135 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 6  | 5  | 22  | 157   |        |
| 180 | Чай с сахаром (2-й вариант)                       |    |    | 9   | 36    |        |
| 30  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 2  |    | 17  | 78    |        |
| 345 | Итого за Уплотненный полдник                      | 8  | 5  | 48  | 271   |        |
|     | Итого за день                                     | 39 | 39 | 187 | 1 266 | 183-00 |

Заведующий производством \_\_\_\_\_ (Калимуллина А. Г.)  
 Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_ (Янусова Р.А.)



Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 19.03.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково с 3 до 7

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углерод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Завтрак

|     |                                                          |    |    |    |     |  |
|-----|----------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--|
| 5   | Масло сливочное (порциями)                               |    | 4  |    | 33  |  |
| 170 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 4  | 5  | 28 | 178 |  |
| 200 | Какао с молоком                                          | 4  | 4  | 20 | 129 |  |
| 35  | Батон Нарезной                                           | 3  | 1  | 18 | 92  |  |
| 410 | Итого за Завтрак                                         | 11 | 14 | 66 | 432 |  |

### 2 завтрак

|     |                                              |  |  |   |    |  |
|-----|----------------------------------------------|--|--|---|----|--|
| 100 | Кисель из концентрата плодового или ягодного |  |  | 6 | 64 |  |
| 100 | Итого за 2 завтрак                           |  |  | 6 | 64 |  |

### Обед

|       |                                                         |    |    |    |     |  |
|-------|---------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--|
| 50    | Салат из моркови припущенной и яблок                    |    | 7  | 7  | 81  |  |
| 180   | Суп с бобовыми                                          | 12 | 6  | 16 | 169 |  |
| 50/20 | Зразы школьные с соусом томатным                        | 8  | 10 | 8  | 153 |  |
| 130   | Пюре картофельное                                       | 3  | 3  | 19 | 119 |  |
| 180   | Чай фруктовый                                           |    |    | 8  | 29  |  |
| 50    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 4  | 1  | 23 | 110 |  |
| 660   | Итого за Обед                                           | 27 | 27 | 81 | 661 |  |

### Уплотненный полдник

|     |                                                   |    |    |     |       |        |
|-----|---------------------------------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 155 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 7  | 6  | 25  | 180   |        |
| 180 | Чай с сахаром (2-й вариант)                       |    |    | 9   | 36    |        |
| 40  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 3  |    | 22  | 104   |        |
| 375 | Итого за Уплотненный полдник                      | 10 | 6  | 56  | 320   |        |
|     | Итого за день                                     | 48 | 47 | 209 | 1 477 | 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 19.03.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково НШ

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Завтрак

|     |                                                          |    |    |    |     |       |
|-----|----------------------------------------------------------|----|----|----|-----|-------|
| 210 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 5  | 7  | 35 | 220 |       |
| 10  | Масло сливочное (порциями)                               |    | 7  |    | 66  |       |
| 10  | Сыр (порциями)                                           | 3  | 3  |    | 36  |       |
| 200 | Какао с молоком                                          | 4  | 4  | 20 | 129 |       |
| 50  | Батон Нарезной                                           | 4  | 1  | 28 | 131 |       |
| 24  | Печенье сдобное Домашнее (Сладкая Слобода)               | 1  | 7  | 8  | 66  |       |
| 504 | Итого за Завтрак                                         | 17 | 29 | 91 | 648 | 76-96 |

### Обед

|     |                                                         |    |    |    |     |        |
|-----|---------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--------|
| 60  | Огурцы свежие                                           |    |    |    | 7   |        |
| 200 | Суп с бобовыми на бульоне                               | 13 | 7  | 16 | 183 |        |
| 90  | Ежики мясные                                            | 13 | 17 | 12 | 250 |        |
| 150 | Пюре картофельное                                       | 3  | 3  | 22 | 134 |        |
| 180 | Чай фруктовый                                           |    |    | 8  | 29  |        |
| 65  | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 30 | 143 |        |
| 745 | Итого за Обед                                           | 34 | 28 | 88 | 746 | 102-00 |

### Уплотненный полдник

|       |                                                   |    |    |     |       |        |
|-------|---------------------------------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 60/15 | Сырники из творога запеченные с повидлом          | 13 | 2  | 24  | 163   |        |
| 155   | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 7  | 6  | 25  | 180   |        |
| 200   | Чай с сахаром (2-й вариант)                       |    |    | 10  | 40    |        |
| 50    | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 4  | 1  | 28  | 130   |        |
| 480   | Итого за Уплотненный полдник                      | 24 | 9  | 87  | 513   | 32-59  |
|       | Итого за день                                     | 75 | 66 | 266 | 1 907 | 211-55 |

Заведующий производством

\_\_\_\_\_ (Калимуллина А. Г.)

Бухгалтер-калькулятор

\_\_\_\_\_ (Янусова Р.А.)