

Согласовано:

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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 18.03.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково дс до 3

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

Завтрак

20	Печенье на кефире	2	3	13	87	
5	Масло сливочное (порциями)		4		33	
150	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	6	6	28	186	
180	Чай с сахаром (2-й вариант)			9	36	
30	Батон Нарезной	2	1	15	79	
385	Итого за Завтрак	10	14	65	421	

2 завтрак

100	Молоко кипяченое	3	3	5	60	
100	Итого за 2 завтрак	3	3	5	60	

Обед

30	Винегрет с зеленым горошком		3	2	38	
150	Суп Любительский	12	6	16	167	
50/10	Котлеты мясные с соусом томатным	8	10	10	165	
110	Макаронные изделия отварные	4	4	26	156	
150	Компот из изюма			18	75	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
540	Итого за Обед	27	23	90	689	

Уплотненный полдник

50	Пудинг рыбный запеченный	6	5	4	88	
110	Рис отварной	3	2	29	146	
180	Чай с лимоном (2 вариант)			9	38	
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	2		17	78	
370	Итого за Уплотненный полдник	11	7	59	350	
	Итого за день	51	47	219	1 520	183-00

Заведующий производством

Бухгалтер-калькулятор

_____ (Калимуллина А. Г.)

_____ (Янусова Р.А)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 18.03.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково с 3 до 7

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

Завтрак

24	Печенье сдобное Домашнее (Сладкая Слобода)	1	7	8	66	
5	Масло сливочное (порциями)		4		33	
170	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	7	7	31	210	
180	Чай с сахаром (2-й вариант)			9	36	
35	Батон Нарезной	3	1	18	92	
414	Итого за Завтрак	11	19	66	437	

2 завтрак

100	Молоко кипяченое	3	3	5	60	
100	Итого за 2 завтрак	3	3	5	60	

Обед

50	Винегрет с зеленым горошком	1	5	4	64	
180	Суп Любительский	14	7	20	201	
60/20	Котлеты из птицы с соусом томатным	10	12	9	184	
130	Макаронные изделия отварные	5	3	30	171	
180	Компот из изюма			22	90	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
670	Итого за Обед	34	28	108	820	

Уплотненный полдник

70	Пудинг рыбный запеченный	9	7	7	128	
130	Рис отварной	3	2	35	173	
180	Чай с лимоном (2 вариант)			9	38	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
420	Итого за Уплотненный полдник	15	9	73	443	
	Итого за день	63	59	252	1 760	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 18.03.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково НШ

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
180	Омлет натуральный	17	21	3	273	
10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Батон Нарезной	4	1	28	131	
110	Мандарины	1		8	42	
550	Итого за Завтрак	22	29	49	552	76-96
<u>Обед</u>						
60	Винегрет с зеленым горошком	1	6	4	76	
200	Суп Любительский	15	8	22	223	
60/30	Котлеты из птицы с соусом томатным	10	12	10	191	
150	Спагетти отварные	7	6	36	228	
180	Компот из изюма			22	90	
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
745	Итого за Обед	38	33	124	951	102-00
<u>Уплотненный полдник</u>						
50/50	Рыба, тушенная в томате с овощами	13	9	5	153	
150	Рис отварной	4	4	40	210	
200	Чай с лимоном (2 вариант)			10	42	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
500	Итого за Уплотненный полдник	21	14	83	535	49-89
	Итого за день	81	76	256	2 038	228-85

Заведующий производством

_____ (Калимуллина А. Г.)

Бухгалтер-калькулятор

_____ (Янусова Р.А.)