

Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.03.2026, МОАУ СОШ №10, Мл. 1 смена

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

Завтрак

60	Котлеты из птицы	10	11	8	171	
190	Макаронные изделия отварные	7	5	45	252	
200	Компот из свежих яблок			16	67	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
500	Итого за Завтрак	21	17	97	620	76-96

Обед

250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	6	7	18	164	
45/45	Курица тушеная	12	11	3	156	
150	Рис отварной	4	4	40	210	
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
760	Итого за Обед	27	22	127	817	83-52
	Итого за день	48	39	224	1 437	

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 16.03.2026, МОАУ СОШ №10, Мл. 1 смена СВО

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
60	Котлеты из птицы	10	11	8	171	
190	Макаронные изделия отварные	7	5	45	252	
200	Компот из свежих яблок			16	67	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
500	Итого за Завтрак	21	17	97	620	76-96
<u>Обед</u>						
250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	6	7	18	164	
45/45	Курица тушеная	12	11	3	156	
150	Рис отварной	4	4	40	210	
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
760	Итого за Обед	27	22	127	817	86-07
	Итого за день	48	39	224	1 437	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Сайфуллина Э.Т.)

(Шайдуллина Д. М.)

(Шайхуллина А.А.)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.03.2026, МОАУ СОШ №10, СТ 1смена

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

Завтрак

30	Маринад овощной	1	3	4	46	
60	Котлеты из птицы	10	11	8	171	
180	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	6	5	28	180	
200	Компот из свежих яблок			16	67	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
120	Яблоко			25	56	
655	Итого за Завтрак	22	20	117	689	100-00

Обед

250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	6	7	18	164	
50/50	Курица тушеная	13	12	3	173	
180	Рис отварной	5	5	48	252	
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
830	Итого за Обед	31	25	149	948	92-64
	Итого за день	53	45	266	1 637	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

_____ (Сайфуллина Э.Т.)

_____ (Шайдуллина Д. М.)

_____ (Шайхуллина А.А.)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.03.2026, МОАУ СОШ №10, Ст. 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Обед						
250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	6	7	18	164	
50/50	Курица тушеная	13	12	3	173	
180	Рис отварной	5	5	48	252	
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
830	Итого за Обед	31	25	149	948	92-64

Уплотненный полдник

30	Маринад овощной	1	3	4	46	
60	Котлеты из птицы	10	11	8	171	
180	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	6	5	28	180	
200	Компот из свежих яблок			16	67	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
120	Яблоко			25	56	
655	Итого за Уплотненный полдник	22	20	117	689	100-00
	Итого за день	53	45	266	1 637	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Сайфуллина Э.Т.)

(Шайдуллина Д. М.)

(Шайхуллина А.А.)



Меню

на 16.03.2026, МОАУ СОШ №10, Буфет

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

Буфет

100	Маринад овощной	2	10	13	148	27-60
250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	6	7	18	164	30-48
60	Котлеты из птицы	10	11	8	171	59-89
50/50	Курица тушеная	13	12	3	173	34-46
200	Макаронные изделия отварные	7	5	47	265	15-23
200	Рис отварной	5	5	53	281	16-96
190	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	7	5	30	189	10-02
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
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	11-00
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	7-58
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
120	Яблоко			25	56	17-75
200	Сок 0,2	1		20	92	17-51
30	Мармелад желейный	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 шпаргалочка"	4	8	34	220	21-00
20	Вафли Золотые ты мое	19	5	14	41	16-15
24	Печенье слоное Домашнее (Сладкая Слобода)	1	7	8	66	7-41
100	Пирожки печеные с повидлом	6	3	62	291	19-90

Мука пшеничная в с, Сахар, Дрожжи сухие, Масло растительное, Яйца куриные, Соль поваренная поодк, Воода, Повидло

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
205/5	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	8	7	38	250	11-02
3 691	Итого за Буфет	218	528	1 323	10 980	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

_____(Сайфуллина Э.Т.)
_____(Шайдуллина Д. М.)
_____(Шайхуллина А.А.)