

Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.01.2026, МОАУ СОШ №10, Мл. 1 смена

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

Завтрак

200/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	10	10	13	190	
60	Булочка молочная	6	5	34	184	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
535	Итого за Завтрак	20	16	80	524	76-96

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	83-52
	Итого за день	43	46	186	1 310	

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:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.01.2026, МОАУ СОШ №10, СТ 1 смена

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

Завтрак

250/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	11	17	200	
100	Манник	7	7	54	306	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
20	Яблоко			25	56	
760	Итого за Завтрак	20	19	136	745	100-00

Обед

250	Суп Любительский	5	6	27	180	
50/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	10	8	4	131	
180	Картофель запеченный	5	19	42	362	
<i>Картофель свежий. Масло растительное. Соль поваренная йод.кг</i>						
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
815	Итого за Обед	27	34	130	934	92-64
	Итого за день	47	53	266	1 679	

Зав.столовой

Сметер 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 16.01.2026, МОАУ СОШ №10, Ст. 2 смена

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

Обед

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

Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная по вкусу

200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
815	Итого за Обед	27	34	130	934	92-64

Уплотненный полдник

250/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	11	17	200	
100	Маиник	7	7	54	306	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
120	Яблоко			25	56	
760	Итого за Уплотненный полдник	20	19	136	745	100-00
	Итого за день	47	53	266	1 679	

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 16.01.2026, МОАУ СОШ №10, М.л. 1 смена СВО

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

Завтрак

200/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	10	10	13	190	
60	Булочка молочная	6	5	34	184	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
535	Итого за Завтрак	20	16	80	524	76-96

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	
120	Яблоко			25	56	
835	Итого за Обед	23	30	131	842	86-07
	Итого за день	43	46	211	1366	

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:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.01.2026, МОАУ СОШ №10, Буфет

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

Буфет

250/5/2 0	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	8	11	17	200	31-35
300	Суп Любительский	3	4	16	108	12-39
70/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	14	5	4	121	33-37
210	Картофель запеченный	6	22	50	423	32-96

Картофель свежий, Масло растительное, Соль поваренная вод.к.

220/5	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	6	7	37	239	26-26
200	Чай с сахаром			10	40	2-55
200	Чай с молоком	1	2	12	70	10-03
200	Чай с лимоном			10	42	5-90
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	2		17	78	3-50
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	5-63
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	5-83
60	Булочка молочная	6	5	34	184	6-12
100	Манник	7	7	54	306	22-46
120	Яблоко			25	56	16-93
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 Золотце ты мое	19	5	14	41	16-15
120	Яблоко			25	56	16-93
100	Пирожки печеные с повидлом	6	3	62	291	15-78

Мука пшеничная в.с., Сахар, Дрожжи сухие, Масло растительное, Яйца куриные, Соль поваренная вод.к., Вода, Повидло

20	Печенье Летнее	2	2	15	83	4-73
50/50	Сосиски запеченные в тесте	11	14	32	300	42-96
3 240	Итого за Буфет	204	506	1 222	9 854	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Сайфуллина Э.Т.)

(Шайдуллина Д. М.)

(Шайхуллина А.А.)