

Согласовано:

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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 15.01.2026, МОАУ СОШ №10, Мл. 1 смена

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

Завтрак

60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
170	Рис отварной	4	4	45	238	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
480	Итого за Завтрак	19	10	96	520	76-96

Обед

60	Салат из капусты белокочанной с морковью	1	6	6	82	
200	Суп Кубанский на курином бульоне	9	5	23	175	
30/60	Гуляш из мяса птицы	9	11	4	150	
150	Макаронные изделия отварные	6	4	35	199	
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
765	Итого за Обед	30	27	136	903	83-52
	Итого за день	49	37	232	1 423	

Зав.столовой

_____ (Сайфуллина Э.Т.)

Диспетчер по питанию

_____ (Шайдуллина Д. М.)

Бухгалтер-калькулятор

_____ (Шайхуллина А.А.)

Согласовано:

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

Утверждаю:

Минязов Р.Н.



Меню

на 15.01.2026, МОАУ СОШ №10, СТ 1смена

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

Завтрак

20	Огурцы свежие				2	
60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
205	Пюре картофельное	5	5	30	183	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	
550	Итого за Завтрак	21	12	86	507	100-00

Обед

60	Салат из капусты белокочанной с морковью	1	6	6	82	
250	Суп Кубанский на курином бульоне	11	7	28	219	
35/65	Гуляш из мяса птицы	10	12	4	166	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
875	Итого за Обед	36	31	159	1 054	92-64
	Итого за день	57	43	245	1 561	

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 15.01.2026, МОАУ СОШ №10, Ст. 2 смена

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

Обед

60	Салат из капусты белокочанной с морковью	1	6	6	82	
250	Суп Кубанский на курином бульоне	11	7	28	219	
100	Гуляш из мяса птицы	10	12	4	166	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	
875	Итого за Обед	36	31	159	1 054	92-64

Уплотненный полдник

20	Огурцы свежие				2	
60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
205	Пюре картофельное	5	5	30	183	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	
550	Итого за Уплотненный полдник	21	12	86	507	100-00
	Итого за день	57	43	245	1 561	

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 15.01.2026, МОАУ СОШ №10, М.л. 1 смена СВО

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

Завтрак

60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	
170	Рис отварной	4	4	45	238	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
480	Итого за Завтрак	19	10	96	520	76-96

Обед

60	Салат из капусты белокочанной с морковью	1	6	6	82	
200	Суп Кубанский на курином бульоне	9	5	23	175	
30/60	Гуляш из мяса птицы	9	11	4	150	
150	Макаронные изделия отварные	6	4	35	199	
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
765	Итого за Обед	30	27	136	903	86-07
	Итого за день	49	37	232	1 423	

Зав.столовой

Испетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Сайфуллина Э.Т.)

(Шайдудлина Д. М.)

(Шайхуллина А.А.)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 15.01.2026, МОАУ СОШ №10, Буфет

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

Буфет

100	Огурцы свежие	1			11	40-39
100	Салат из капусты белокочанной со свеклой и морковью	3	20	18	266	13-40
250	Суп Кубанский на курином бульоне	11	7	28	219	12-47
60	Биточки (котлеты) рыбные*	11	5	13	112	61-78
100	Гуляш из мяса птицы	10	11	3	152	20-43
200	Макаронные изделия отварные	7	5	47	265	14-08
190	Рис отварной	5	5	51	266	15-14
200	Пюре картофельное	4	5	30	178	34-26
200	Чай с лимоном			10	42	5-90
200	Чай с молоком	1	2	12	70	10-03
200	Чай с сахаром			10	40	2-55
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного			32	128	5-83
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	5-83
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	5-63
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	9-27
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 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 iod.кг, Вода, Подливо

20	Печенье Летнее	2	2	15	83	4-73
50/50	Сосиски запеченные в тесте	11	14	32	300	42-96
3 265	Итого за Буфет	209	505	1 223	9 906	

Зав.столовой

Диспетчер по питанию

Бухгалтер-калькулятор

(Сайфуллина Э.Т.)

(Шайдуллина Д. М.)

(Шайхуллина А.А.)