

Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 04.03.2026, МОАУ СОШ №10, Мл. 1 смена

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

Завтрак

180/5	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	13	16	32	323	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
120	Яблоко			25	56	
555	Итого за Завтрак	17	17	95	549	76-96

Обед

250/5	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	16	11	12	211	
25/155	Плов из отварной говядины	20	19	42	424	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
700	Итого за Обед	41	30	102	852	83-52
	Итого за день	58	47	197	1 401	

Зав.столовой

(Сайфуллина Э.Т.)

бухгалтер по питанию

(Шайдуллина Д. М.)

бухгалтер-калькулятор

(Шайхуллина А.А.)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 04.03.2026, МОАУ СОШ №10, М.л. 1 смена СВО

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

Завтрак

180/5	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	13	16	32	323	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
120	Яблоко			25	56	
555	Итого за Завтрак	17	17	95	549	76-96

Обед

250/5	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	16	11	12	211	
25/155	Плов из отварной говядины	20	19	42	424	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
700	Итого за Обед	41	30	102	852	86-07
	Итого за день	58	47	197	1 401	

Зав.столовой

(Сайфуллина Э.Т.)

Бухспетчер по питанию

(Шайдуллина Д. М.)

Бухгалтер-калькулятор

(Шайхуллина А.А.)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 04.03.2026, МОАУ СОШ №10, СТ 1смена

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

Завтрак

20	Огурцы свежие				2	
30/170	Говядина тушеная с картофелем	12	15	19	261	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	
200	Сок 0,2	1		20	92	
685	Итого за Завтрак	18	17	82	565	100-00

Обед

300/5	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	19	13	14	252	
30/170	Плов из отварной говядины	22	21	47	463	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
800	Итого за Обед	48	35	123	1 004	92-64
	Итого за день	66	52	205	1 569	

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 04.03.2026, МОАУ СОШ №10, Ст. 2 смена

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

Обед

300/5	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	19	13	14	252	
200	Плов из отварной говядины	22	21	47	463	
200	Лимонный чайный напиток			14	58	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
800	Итого за Обед	48	35	123	1 004	92-64

Уплотненный полдник

20	Огурцы свежие				2	
200	Говядина тушеная с картофелем	12	15	19	261	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	
200	Сок 0,2	1		20	92	
685	Итого за Уплотненный полдник	18	17	82	565	100-00
	Итого за день	66	52	205	1 569	

Зав.столовой

_____ (Сайфуллина Э.Т.)

Диспетчер по питанию

_____ (Шайдуллина Д. М.)

Бухгалтер-калькулятор

_____ (Шайхуллина А.А.)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 04.03.2026, МОАУ СОШ №10, Буфет

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

Буфет

100	Огурцы свежие	1			11	40-39
250/5	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	16	11	12	211	24-00
200/5	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	14	17	36	355	52-70
30/200	Говядина тушеная с картофелем	12	18	28	326	81-28
30/170	Плов из отварной говядины	13	17	44	383	63-98
60	Котлеты из птицы	10	11	8	171	59-89
205/5	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	8	7	38	250	33-18
200	Гречка отварная рассыпчатая	8	7	38	245	18-39
100	Чай с сахаром			10	40	4-64
200	Лимонный чайный напиток			14	58	10-32
200	Чай с лимоном			10	42	10-72
200	Чай с молоком	1	2	12	70	18-24
65	Батон Нарезной	5	2	33	170	9-27
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
120	Яблоко			25	56	16-93
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
Бу 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 шпиргалочка"	4	8	34	220	21-00
20	Вафли Золотце ты мое	19	5	14	41	16-15
24	Печенье сдобное Веселая сгущенка	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 йод, кг, Вода, Повидло

52/50	Сосиски запеченные в тесте	11	14	32	313	48-53
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
3 641	Итого за Буфет	243	556	1 285	11 173	

Зав.столовой

(Сайфуллина Э.Т.)

Диспетчер по питанию

(Шайдуллина Д. М.)

Бухгалтер-калькулятор

(Шайхуллина А.А.)