

Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 14.01.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково дс до 3

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

Завтрак

120	Яблоко			25	56	
5	Масло сливочное (порциями)		4		33	
95	Омлет натуральный	10	12	2	156	
180	Чай с сахаром (2-й вариант)			9	36	
30	Батон Нарезной	2	1	15	79	
430	Итого за Завтрак	12	17	51	360	

2 завтрак

100	Кисель Шиповниковый с витамином С			16	64	
100	Итого за 2 завтрак			16	64	

Обед

30	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	1	3	2	38	
150	Р. Суп куллама по- деревенски	8	4	10	112	
50/10	Котлеты мясные с соусом томатным	8	10	10	165	
110	Пюре картофельное	2	3	16	98	
150	Лимонад лимонный			17	70	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
540	Итого за Обед	22	20	73	571	

Уплотненный полдник

135	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	5	5	25	167	
180	Чай с сахаром (2-й вариант)			9	36	
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	2		17	78	
345	Итого за Уплотненный полдник	7	5	51	281	
	Итого за день	41	42	191	1 276	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 14.01.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково с 3 до 7

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

Завтрак

5	Масло сливочное (порциями)		4		33	
95	Омлет натуральный	10	12	2	156	
180	Чай с сахаром (2-й вариант)			9	36	
30	Батон Нарезной	2	1	15	79	
120	Яблоко			25	56	
430	Итого за Завтрак	12	17	51	360	

2 завтрак

100	Кисель из концентрата плодового или ягодного			6	64	
100	Итого за 2 завтрак			6	64	

Обед

50	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	1	5	3	63	
180	Р. Суп куллама по- деревенски	10	5	12	134	
60/20	Котлеты "Нежные"* с соусом томатным	12	10	12	167	
130	Пюре картофельное	3	3	19	119	
180	Лимонад лимонный			20	83	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
670	Итого за Обед	30	24	89	676	

Уплотненный полдник

155	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	6	6	28	192	
180	Чай с сахаром (2-й вариант)			9	36	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
375	Итого за Уплотненный полдник	9	6	59	332	
	Итого за день	51	47	205	1 432	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 14.01.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково НШ

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

Завтрак

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	
440	Итого за Завтрак	21	29	41	510	76-96

Обед

60	Огурцы свежие				7	
200	Р. Суп куллама по- деревенски	11	6	13	149	
60/30	Котлеты "Нежные"* с соусом томатным	12	10	12	174	
150	Пюре картофельное	3	3	22	134	
180	Лимонад лимонный			20	83	
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
745	Итого за Обед	31	20	97	690	102-00

Уплотненный полдник

60/15	Запеканка из творога с повидлом	13	3	21	165	
155	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	6	6	28	192	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
480	Итого за Уплотненный полдник	23	10	87	527	46-91
	Итого за день	75	59	225	1 727	225-87

Заведующий производством

(Калимуллина А. Г.)

Бухгалтер-калькулятор

(Янусова Р.А)