

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 13.01.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково дс до 3

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

Завтрак

20	Печенье на кефире	2	3	13	87	
5	Масло сливочное (порциями)		4		33	
140	Каша жидкая молочная кукурузная с маслом сливочным	4	5	25	161	
180	Чай с молоком	1	1	11	63	
30	Батон Нарезной	2	1	15	79	
375	Итого за Завтрак	9	14	64	423	

2 завтрак

100	Молоко кипяченое	3	3	5	60	
100	Итого за 2 завтрак	3	3	5	60	

Обед

30	Салат из моркови		3	3	40	
150/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено)	10	6	9	135	
30/120	Плов из птицы	13	15	34	319	
150	Чай фруктовый			7	25	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
525	Итого за Обед	26	24	71	607	

Уплотненный полдник

135	Макароны отварные с овощами	5	6	29	190	
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	6	55	304	
	Итого за день	45	47	195	1 394	183-00

Заведующий производством

_____ (Калимуллина А. Г.)

Бухгалтер-калькулятор

_____ (Янусова Р.А.)

Согласовано:

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

Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

Меню

на 13.01.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково с 3 до 7

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

Завтрак

20	Печенье Летнее	2	2	15	83	
5	Масло сливочное (порциями)		4		33	
165	Каша жидкая молочная кукурузная с маслом сливочным	5	5	30	189	
180	Чай с молоком	1	1	11	63	
35	Батон Нарезной	3	1	18	92	
405	Итого за Завтрак	11	13	74	460	

2 завтрак

100	Молоко кипяченое	3	3	5	60	
100	Итого за 2 завтрак	3	3	5	60	

Обед

50	Салат из моркови	1	4	5	58	
180/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено)	12	7	11	159	
30/130	Плов из птицы	13	15	36	338	
180	Чай фруктовый			8	29	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
625	Итого за Обед	30	27	83	694	

Уплотненный полдник

150	Макароны отварные с овощами	5	7	33	211	
180	Чай с сахаром (2-й вариант)			9	36	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
370	Итого за Уплотненный полдник	8	7	64	351	
	Итого за день	52	50	226	1 565	183-00

Заведующий производством

(Калимуллина А. Г.)

Бухгалтер-калькулятор

(Янусова Р.А.)

Согласовано:

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



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 13.01.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково НШ

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
210	Каша жидкая молочная кукурузная с маслом сливочным	7	7	38	242	
10	Масло сливочное (порциями)		7		66	
10	Сыр (порциями)	3	3		36	
200	Чай с молоком	1	2	12	70	
50	Батон Нарезной	4	1	28	131	
480	Итого за Завтрак	15	20	78	545	76-96

<u>Обед</u>						
60	Салат из моркови	1	6	5	80	
200/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено)	13	8	12	176	
30/150	Плов из птицы	14	17	42	376	
180	Чай фруктовый			8	29	
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
690	Итого за Обед	33	32	97	804	102-00

<u>Уплотненный полдник</u>						
60/30	Котлеты из птицы соусом томатным	10	12	10	191	
150	Макаронные изделия отварные	6	4	35	199	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
490	Итого за Уплотненный полдник	20	17	83	560	46-91
	Итого за день	68	69	258	1 909	225-87

Заведующий производством

(Калимуллина А. Г.)

Бухгалтер-калькулятор

(Янусова Р.А.)