

Меню на 12 октября 2026

Директор школы



«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценность Ккал
1	Завтрак	Каша пшенная жидккая молочная	200	215,67
2		Батон с маслом	32/5	121,24
3		Какао с молоком	180	90,05
		2-ой завтрак:яблоко	100	47,0
1	обед	Салат из белокачанной капусты	50	55,07
2		Суп любительский гречневый на мк/б	200/10	111,84
3		Макароны отварные	135	198,85
4		Мясные фрикадельки в соусе	60/20	110,9
5		Компот из сухофруктов	180	30,96
6		Хлеб ржаной	40	81,58
1	полдник			
2		Рагу рвощное	160	195,51
3		Хлеб пшеничный	25	59,21
4		Чай с сахаром и лимоном	189	21,39
5				

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

Меню на 12 октября 2026 Директор школы

	Наименование блюда <u>горячий завтрак</u> <u>1-4</u>	Выход	ккал
1	Салат из моркови	60	62,00
2	Макароны отварные с маслом	150,/5	215,73
3	Рыба припущенная в соусе	60/40	89,44
4	Чай с сахаром с лимоном	200	41,55
5	Хлеб ржаной	20	40,79
6	Хлеб пшеничный	20	47,36

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

Меню на 12 октября 2026 Директор школы

	Наименование блюда <u>Обед 5-9</u>	выход	
1	Суп любительский гречневый на мк/б	250/10	155,05
2	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	170/5	174,21
3	Котлеты рубленые из курицы с соусом	60/40	146,39
4	Чай с сахаром	200	20,55
5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47,36/40,79

Меню на 13 февраля 2026

Директор школы



«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценность Ккал
1	Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	169,74
2		Батон с сыром	32/7	110,09
3		Чай с сахаром с лимоном	189	21,39
		2-ой завтрак: сок		
1	обед	Салат из свеклы	200	86,0
2		Суп картофельный с вермишелью с курицей	50	41,16
3		Голубцы ленивые	200/12	115,26
4		Напиток из шиповника	155	181,23
5		Хлеб ржаной	180	80,02
6		Хлеб пшеничный	40	81,58
1	полдник		25	59,21
2		Запеканка из творога с повидлом	145/8	370,97
3		Чай с молоком	160	61,97
4		Кефир	120	37,2
5		печенье	25	104,25

Меню на 13 февраля 2026

Директор школы



«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

	Наименование блюда горячий завтрак. <u>1-4</u>	Выход	ккал
1	Салат из свеклы	60	55,99
2	Плов из курицы	200	356,97
3	Напиток из плодов шиповника	200	99,37
4	яблоко	120	56,4
5	Хлеб ржаной	20	40,79
6	Хлеб пшеничный	20	47,36

Меню на 13 февраля 2026

Директор школы



«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

	Наименование блюда <u>Обед 5-9</u>	Выход	
1	Суп картофельный с вермишелью с курицей	250/15	145/79
2	Рагу из овощей	155	127,73
3	Чай с сахаром с лимоном	200	41,55
4	Мясные фрикадельки в соусе	60/40	121,33
5	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	20/20	40,79/47,36

Меню на 14 января 2026

Директор школы



«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценность Ккал
1	Завтрак	Каша "Дружба"	200	178,38
2		Батон с маслом	32/5	123,86
3		Кофейный напиток с молоком	180	89,56
		2-ой завтрак: яблоко	100	47,0
1	обед	Салат из квашеной капусты	50	43,03
2		Суп картофельный с горохом на мк/б	200/10	129,22
3		Запеканка картофельная с курицей	155	279,2
4		Компот из свежих яблок	180	34,99
5		Хлеб ржаной	40	81,58
6		Хлеб пшеничный	25	59,21
1	полдник			
2		Ватрушка с повидлом	95	304,34
3		Вафли	30	106,2
4		Ряженка	120	48,0
5		Чай с сахаром с лимоном	150	17,22

«Утверждаю»
А.С.ГалиуллинаМеню на 14 января 2026

Директор школы

	Наименование блюда горячий завтрак . 1-4	Выход	ккал
1	Салат из белокачанной капусты	60	47,46
2	Каша гречневая вязкая	150/5	143,83
3	Бифштекс рубленный с соусом	60/30	143,67
4	Чай с сахаром с лимоном	200	41,55
5	Хлеб ржаной	20	40,79
6	Хлеб пшеничный	20	47,36

«Утверждаю»
А.С.ГалиуллинаМеню на 14 января 2026

Директор школы

	Наименование блюда Обед 5-9	Выход	ккал
1	Суп картофельный с горохом га мк/б	250/10	173,61
2	Макароны отварные с маслом	150/5	215,73
3	Гуляш из куриных грудок	60	103,47
4	Чай с сахаром	200	20,55
5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47,36/40,79

Меню на 15 декабря 2026

Директор школы



«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

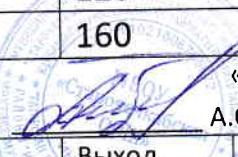
№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценность Ккал
1	Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	100,2
2		Батон с маслом с сыром	32/5/7	147,49
3		Чай с сахаром	180/5	19,84
		2-ой завтрак: сок	200	86,0
1	обед	Салат из моркови	50	24,04
2		Борщ с свежей капустой с курицей и сметаной	200/12/6	115,54
3		Плов из курицы	155	296,43
4		Чай с сахаром	180/5	19,84
5		Хлеб ржаной	40	81,58
6		Хлеб пшеничный	25	59,21
1	полдник			
2		Запеканка манная со сгущенным молоком	148/8	195,17
3		Печенье	25	104,25
4		Кефир	120	37,2
5		Чай с молоком	160	61,97

«Утверждаю»

Меню на 15 декабря

2026

Директор школы



А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	горячий завтрак	1-4	Выход	ккал
1	Салат из моркови			60	62,00
2	Макароны отварные с маслом			150,/5	215,73
3	Котлеты рубленные из курицы с соусом			60/40	137,67
4	Чай с сахаром			200	21,15
5	Хлеб ржаной			20	40,79
6	Хлеб пшеничный			20	47,36

«Утверждаю»

Меню на 15 декабря

2026

Директор школы



А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	Обед 5-9	выход	ккал
1	Борщ со свежей капустой с курицей		250/15	129,42
2	Плов из курицы		200	356,97
3	Чай с сахаром с лимоном		200	41,55
4	Хлеб пшеничный		20	47,36
5	Хлеб ржаной		20	40,79

Меню на 16 декабря 2026

Директор школы

«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценность Ккал
1	Завтрак	Каша овсяная молочная	200	182,21
2		Батон с маслом со сгущенным молоком	32/5/5	137,64
3		Какао с молоком	180	90,05
	2-ой завтрак:яблоко		100	47,0
1	обед	Салат витаминный	50	45
2		Рассольник Ленинградский на мк/б	200/10/	124,7
3		Пюре картофельное	135	116,34
4		Фрикадельки рыбные отварные в томатном соусе	60/20	87,55
5		кисель	180	86,06
6		Хлеб ржаной	40	81,58
1	полдник			
2		Макароны отварные с сыром	160	254,18
3		Хлеб пшеничный	25	59,21
4		Чай с сахаром	180/5	19,84
5				

Меню на 16 декабря 2026

Директор школы

«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

	Наименование блюда горячий завтрак <u>1-4</u>	Выход	ккал
1	Салат из квашеной капусты	60	43,03
2	Рагу из птицы	200	211,7
3			
4	Компот из сухофруктов	200	117,45
5	Хлеб ржаной	20	40,79
6	Хлеб пшеничный	20	47,36

Меню на 16 декабря 2026

Директор школы

«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

	Наименование блюда <u>Обед 5-9</u>	Выход	ккал
1	Рассольник ленинградский на мк/б	250/10	151,05
2	Пюре картофельное с маслом	110/3	100,96
3	Рыба припущеная	60	66,97
4	Чай с сахаром	200	20,55
5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47,36/40,79

Меню на 17 февраля 2026

Директор школы

А.С.Галиуллина



№	Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценность Ккал
1	Завтрак	Каша манная молочная	200 137,25
2		Батон с маслом	32/5 123,86
3		Чай с молоком	180 67,2186,0
	2-ой завтрак: сок	200	86,0
1	обед	Салат из моркови и яблок	50 35,76
2		Щи из св. капусты на курином бульоне со сметаной	200/12 93,09
3		Каша гречневая рассыпчатая	135 164,16
4		Котлета куриная	70 147,56
5		Компо из сухофруктов	180 30,96
6		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	40/25 81,58/59,21
1	полдник		
2		Яблоко	100 47
3		Печенье с начинкой	320 130,24
4		сок	200 86,0
5			

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	Наименование блюда горячий завтрак. 1-4	Выход	ккал
1	Салат из моркови с яблоками	60	42,5
2	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150,/5	158,17
3	Котлеты рубленные из курицы в соусе	60/40	137,67
4	Какао с молоком	200	98,09
5	Хлеб ржаной	20	40,79
6	Хлеб пшеничный	20	47,36

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	Наименование блюда Обед 5-9	выход	ккал
1	Щи из свежей капусты с курицей	250/15	98,02
2	Каша ячневая вязкая с маслом	170/5	201,02
3	Котлеты рубленные из курицы с соусом	60/40	146,39
4	Чай с сахаром с лимоном	200	41,55
5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47,36/40,79