

Меню на 19.10.2025 . Директор школы

«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценн ость Ккал
1	Завтрак	Каша Дружба	200	178,38
2		Батон с маслом	32/5	121,24
3		Чай с сахаром	180/5	19,64
		2-ой завтрак:яблоко	100	47
1	обед	Салат изсвеклы отварной	50	36,45
2		Суп картофельный с горохом на мк/б	211/10	129,22
3		Макароны отварные	135	198,85
4		Гуляш из куриных грудок	70	153,02
5		Компот из свежих яблок	180	34,99
6		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	40/25	81,58/59
1	полдник			
2		Пирожок печеный с картофелем и луком	98	241,75
3		Печенье	25	104,25
4		Ряженка	120	48
5		Чай с молоком	160	61,97

Меню на 19.10.2025 . Директор школы

«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	горячий завтрак _ 1-4	Выход	ккал
1	Салат из моркови		60	65,62
2	Макароны отварные с маслом		150,/5	215,73
3	Гуляш из говядины		90	205,14
4	Компот из сухофруктов		200	117,45
5	Хлеб ржаной		20	40,79
6	Хлеб пшеничный		20	47,36

Меню на 19.10.2025 . Директор школы

«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	Обед 5-9	выход	
1	Суп картофельный с горохом на 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 до завтра 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценн ость Ккал
1	Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	169,74
2		Батон с сыром	32/7	110,09
3		Чай с сахаром с лимоном	180/5	21,39
		2-ой завтрак:сок	200	86
1	обед	Салат из моркови	50	24,04
2		Суп картофельный с вермишелью	200/12	155,26
3		Каша гречневая рассыпчатая с мясным фаршем	155	311,75
4		Чай с сахаром	180/5	19,84
5		Хлеб ржаной	40	81,58
6				
1	полдник	Рагу овощное	160	195,51
2		Хлеб пшеничный	25	59,21
3		Чай с сахаром	180/5	19,84
4				
5				

Меню на до завтра 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	горячий завтрак _ 1-4	Выход	ккал
1	Салат из отварной свеклы с маслом		60	65,99
2	Плов из курицы		200	356,97
3	яблоко		120	56,4
4	Чай с сахаром с лимоном		200	41,55
5	Хлеб ржаной		20	40,79
6	Хлеб пшеничный		20	47,36

Меню на до завтра 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	Обед 5-9	выход	
1	Суп картофельный с вермишелью с курицей		250/15	145,79
2	Картофель тушеный с фаршем		180	204,04
3	Чай с сахаром с лимоном		200	41,55
4	Хлеб пшеничный		20	47,36
5	Хлеб ржаной		20	40,79

Меню на 21.01.2025 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценн ость Ккал
1	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	215,67
2		Батон с маслом с повидлом	32/5/5	137,14
3		Кофейный напиток с молоком	180	89,56
		2-ой завтрак:яблоко	100	47
1	обед	Салат из белокочанной капусты	50	55,07
2		Рассольник Ленинградский на мк/б	200/10	124,70
3		Пюре картофельное	135	116,34
4		Котлета куриная	70	147,56
5		Компот из сухофруктов	180	30,96
6		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	40/25	81,58
1	полдник			
2		Пирожок печеный с капустой	95	212,48
3		Вафли	30	1,06
4		Чай с молоком	160	61,97
5		кефир	120	34,2

Меню на 21.01.2025 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	горячий завтрак _ 1-4	Выход	ккал
1	Салат из квашеной капусты		60	43,03
2	Пюре картофельное с маслом		150	136,82
3	Рыба припущенная в соусе		60/40	89,44
4	Какао с молоком		200	98,09
5	Хлеб ржаной		20	40,79
6	Хлеб пшеничный		20	47,36

Меню на 21.01.2025 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	Обед 5-9	выход	
1	Рассольник Ленинградский на мк/б		250/10	151,05
2	Каша гречневая с маслом сливочным		150/5	143,83
3	Куриные фрикадельки в соусе		70/30	94,61
4	Чай с сахаром		200	20,55
5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		20/20	47,36/40,79

Меню на 22 января 2025

Директор школы

«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

№	Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценн ость Ккал
1	Завтрак	Каша пшеничная молочная	
2		Батон с маслом	200
3		Какао с молоком	32/5
			180
	2-ой завтрак:сок		90,05
1	обед	Салат из моркови	200
2		Борщ со свежей капустой с курицей и сметаной	50
3		Гороховое пюре	211/12
4		Мясные фрикадельки в соусе	135
5		Напиток из плодов шиповника	60/20
6		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	180
1	полдник		40/25
2		Запеканка рисовая с творогом с повидлом	
3		Печенье	145/8
4		Ряженка	25
5		Чай с сахаром с лимоном	120
			150/4
			17,22

Меню на 22 января 2025

Директор школы

«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

Наименование блюда	горячий завтрак 1-4	Выход	ккал
1	Салат из моркови и яблок		
2	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	60	42,56
3	Котлеты рубленые из курицы в соусе	150,/5	111,59
4	Чай с сахаром	60/40	137,67
5	Хлеб ржаной	200	20,55
6	Хлеб пшеничный	20	40,79
		20	47,36

Меню на 22 января 2025

Директор школы

«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

Наименование блюда	Обед 5-9	выход	
1	Борщ со свежей капустой с курицей		
2	Макаронны отварные с маслом	250/15	129,42
3	Пыба пртпущенная	150/5	215,73
4	Чай с сахаром с лимоном	60	66,97
5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	200	41,55
		20/20	47,36/40,79

Меню на 23 января 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценн ость Ккал
1	Завтрак	Каша манная молочная	200	137,25
2		Батон с маслом сыром	32/5/7	147,49
3		Чай с молоком	180	67,21
		2-ой завтрак:яблоко	100	47
1	обед	Салат из свеклы	50	41,16
2		Суп любительский гречневый на мк/б	200/10	111,84
3		Рагу из птицы	155	192,61
4		Кисель	180	86,06
5		Хлеб ржаной	40	81,58
6				
1	полдник	Макароны отварные с сыром	160	254,18
2		Хлеб пшеничный	25	57,43
3		Чай с сахаром с лимоном	180/5/4	21,39
4				
5				

Меню на 23 января 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	горячий завтрак _ 1-4	Выход	ккал
1	Салат из отварной свеклы		60	55,99
2	Рагу из птицы		200	211,7
4	Компот из сухофруктов		200	117,45
5	Хлеб ржаной		20	40,79
6	Хлеб пшеничный		20	47,36

Меню на 23 января 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	Обед 5-9	выход	
1	<u>Суп любительский гречневый на мк/б</u>		250/10	155,05
2	<u>Рагу из птицы</u>		190	201,49
3	Чай с сахаром		200	20,55
4	Хлеб пшеничный		20	47,36
5	Хлеб ржаной		20	40,79

Меню на 24 января 2025

Директор школы

«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценн ость Ккал
1	Завтрак	Каша овсяная молочная	200	182,21
2		Батон с маслом	32/5	123,86
3		Чай с сахаром	180/5	19,84
		2-ой завтрак:сок	200	86
1	обед	Салат из моркови и яблок	50	35,76
2		Суп крестьянский с крупой с курицей	200/12	101,97
3		Плов из курицы	155	296,43
4		Компот из сухофруктов	180	30,96
5		Хлеб ржаной	40	81,58
6		Хлеб пшеничный	25	59,21
1	полдник			
2		Печенье	50	203,5
3		Сок	200	86
4		яблоко	100	47
5				

Меню на 24 января 2025

Директор школы

«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	горячий завтрак _ 1-4	Выход	ккал
1	Салат из белокочанной капусты с морковью		60	47,46
2	Каша гречневая вязкая с маслом		150,/5	148,83
3	Бифштекс рубленый 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

Меню на 24 января 2025

Директор школы

«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	Обед 5-9	выход	
1	Суп крестьянский с крупой		250/15	125,6
2	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом		170/5	121,16
3	Котлеты из курицы в соусе		60/40	146,39
4	Чай с сахаром с лимоном		200	41,55
5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		20/20	47,36/40,79