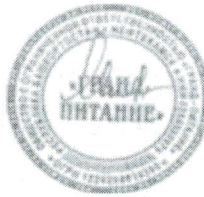


Согласовано
Директор МОАУ СОШ №16 (Сайтова С.Р.)



Утверждаю:


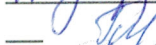

Минязов Р.Н.

Меню

на 29.01.2026, МОАУ СОШ №16, Мл. 1 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
200/5	Солянка сборная со сметаной	10	10	6	150	
60	Булочка Розовая	5	2	33	173	
200	Компот из свежих яблок			16	67	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
515	Итого за Завтрак	19	13	78	500	76-96
Обед						
200	Суп картофельный с бобовыми	4	5	16	121	
50/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	10	8	4	131	
150	Рис отварной	4	4	40	210	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
715	Итого за Обед	23	17	104	661	83-52
	Итого за день	42	30	182	1 161	

Зав. столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

 (Абзалова Н.А.)
 (Гильмутдинова Л.Р.)
 (Россомахина Е.С.)

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №16 *Сайт* (Сайтова С.Р.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 29.01.2026, МОАУ СОШ №16, Мл. 1 смена СВО

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
200/5	Солянка сборная со сметаной	10	10	6	150	
60	Булочка Розовая	5	2	33	173	
200	Компот из свежих яблок			16	67	
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	4	1	23	110	
515	Итого за Завтрак	19	13	78	500	76-96
<u>Обед</u>						
200	Суп картофельный с бобовыми	4	5	16	121	
50/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	10	8	4	131	
150	Рис отварной	4	4	40	210	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
120	Яблоко			25	56	
835	Итого за Обед	23	17	129	717	86-07
	Итого за день	42	30	207	1 217	

Зав. столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

Абзалова (Абзалова Н.А.)
Гильмутдинова (Гильмутдинова Л.Р.)
Россомахина (Россомахина Е.С.)

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №16 (Саитова С.Р.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню


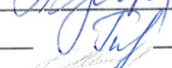

на 29.01.2026, МОАУ СОШ №16, СТ 1смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
250/5	Солянка сборная со сметаной	12	12	7	184	
100	Булочка Розовая	9	3	55	283	
200	Компот из свежих яблок			16	67	
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
120	Яблоко			25	56	
740	Итого за Завтрак	26	16	133	733	100-00

Обед

250	Суп картофельный с бобовыми	5	6	20	152	
50/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	10	8	4	131	
180	Рис отварной	5	5	48	252	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
825	Итого за Обед	27	20	130	806	92-64
	Итого за день	53	36	263	1 539	

Зав. столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

 (Абзалова Н.А.)
 (Гильмутдинова Л.Р.)
 (Россомахина Е.С.)

Согласовано:
 Директор МОАУ СОШ №16 Сидя (Саитова С.Р.)



Утверждаю:
 Минязов Р.Н.

Меню

на 29.01.2026, МОАУ СОШ №16, Буфет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Буфет						
250	Суп картофельный с бобовыми	5	6	20	152	8-60
250/5	Солянка сборная со сметаной	12	12	7	184	37-42
50/50	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	10	8	4	131	24-74
200	Рис отварной	5	5	53	281	16-08
50	Сосиски отварные	6	12		131	31-21
200	Чай с сахаром			10	40	2-55
200	Чай с лимоном			10	42	5-90
200	Чай с молоком	1	2	12	70	10-03
200	Компот из свежих яблок			16	67	9-83
85	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	7	1	47	221	9-91
60	Булочка Розовая	5	2	33	173	3-64
100	Булочка Розовая	9	3	55	283	6-08
120	Яблоко			25	56	16-93
15	Шоколад Аленка	1	5	8	81	20-24
75	Шоколад Молочный белый пористый в молочном шоколаде Россия	6	27	40	428	104-88
75	Шоколад Очень молочный	78	343	541	5 570	100-00
45	Шоколад молочный BABYFOX	4	17	22	257	40-00
50	Батончик Двойная радость с мягкой карамелью	3	11	32	235	34-85
30	Мармелад желейный	2		22	93	15-01
200	Сок 0,2	1		20	92	17-51
200	Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте)	6	6	18		53-21
100	Дучмак с творогом	19	8	32	276	54-86
<i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло растительное, Дрожжи сухие, Вода, Творог, Яйца куриные, Масло сливочное 72,5% жирности, Ванилин</i>						
50/50	Сосиски запеченные в тесте	11	14	32	300	42-96
100	Пицца школьная (с курицей с	11	19	38	371	35-68
100/10	Блины (дрожжевые)	6	11	37	273	18-40
100	Шанежка с картофелем	11	10	59	373	34-82
3 220	Итого за Буфет	219	522	1 193	10 180	

Зав. столовой
 Диспетчер по питанию
 Бухгалтер-калькулятор

Абзалова Н.А. (Абзалова Н.А.)
Гильмутдинова Л.Р. (Гильмутдинова Л.Р.)
Россомахина Е.С. (Россомахина Е.С.)