

Меню на 22 декабря 2025

Директор школы



«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценн ость Ккал
1	Завтрак	Каша пшенная жидкая 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				

Меню на 22 декабря 2025

Директор школы



«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	Выход	ккал
	<b>горячий завтрак _ 1-4</b>		
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

Меню на 22 декабря 2025

Директор школы



«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	выход	
	<b>Обед 5-9</b>		
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 23 декабря 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	189	21,39
		2-ой завтрак:сок	200	86,0
1	обед	Салат из свеклы	50	41,16
2		Суп картофельный с вермишелью с курицей	200/12	115,26
3		Голубцы ленивые	155	181,23
4		Напиток из шиповника	180	80,02
5		Хлеб ржаной	40	81,58
6		Хлеб пшеничный	25	59,21
1	полдник			
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 23 декабря 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	Наименование блюда	горячий завтрак _ 1-4	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 23 декабря 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	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 24 декабря 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	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

Меню на 24 декабря 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	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	Биштекс 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

Меню на 24 декабря 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

	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 25 декабря 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценн ость 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

Меню на 25 декабря 2025

Директор школы

«Утверждаю»

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 рубленые 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

Меню на 25 декабря 2025

Директор школы

«Утверждаю»

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 26 декабря 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		32/5/5	137,64
3		180	90,05
	2-ой завтрак:яблоко	100	47,0
1	обед Салат витаминный	50	45
2		200/10/	124,7
3		135	116,34
4		60/20	87,55
5		180	86,06
6		40	81,58
1	полдник Макароны отварные с сыром	160	254,18
2		25	59,21
3		180/5	19,84
4			
5			

Меню на 26 декабря 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

Наименование блюда	горячий завтрак _ 1-4	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 26 декабря 2025

Директор школы

«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

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

Меню на 27 декабря 2025

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				

Меню на 27 декабря 2025

Директор школы

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 рубленые 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

Меню на 27 декабря 2025

Директор школы

«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 рубленые 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

Меню на 29 декабря 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 29 декабря 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 29 декабря 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 30 декабря 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 30 декабря 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 30 декабря 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



Директор школы А.С.Галиуллина

меню на 22 декабря 2025

№	Наименование блюда	выход	ккл
1	печенье	15	
2	чай с сахаром	100	



Директор школы А.С.Галиуллина

меню на 23 декабря 2025

№	Наименование блюда	выход	ккл
1	бисквит	37	
2	чай с сахаром	100	



Директор школы А.С.Галиуллина

меню на 24 декабря 2025

№	Наименование блюда	выход	ккл
1	печенье	37	
2	чай с сахаром	100	

"Утверждаю"

Директор школы  А.С.Галиуллина

меню на 25 декабря 2025

№	Наименование блюда	выход	ккл
1	пюре	15	
2	салат с сельдереем	100	

"Утверждаю"

Директор школы  А.С.Галиуллина

меню на 26 декабря 2025

№	Наименование блюда	выход	ккл
1	картофель	30	
2	салат с сельдереем	100	

"Утверждаю"

Директор школы  А.С.Галиуллина

меню на 27 декабря 2025

№	Наименование блюда	выход	ккл
1	пюре	30	
2	салат с сельдереем	100	