

Меню на 16 марта 2026 . Директор школы А.С.Галиуллина «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					
1	обед Салат изсвеклы отварной	100	47			
2		Суп картофельный с горохом на мк/б	50	36,45		
3		Макаронны отварные	211/10	129,22		
4		Гуляш из куриных грудок	135	198,85		
5		Компот из свежих яблок	70	153,02		
6		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	180	34,99		
1	полдник Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	40/25	81,58/59			
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 16 марта 2026 . Директор школы А.С.Галиуллина «Утверждаю»
 А.С.Галиуллина



№	Наименование блюда	горячий завтрак _ 1-4	Выход	ккал
1	Салат из моркови		60	65,62
2	Макаронны 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 16 марта 2026 . Директор школы А.С.Галиуллина «Утверждаю»
 А.С.Галиуллина



№	Наименование блюда	Обед 5-9	выход	ккал
1	Суп картофельный с горохом на мк/б		250/10	173,61
2	Макаронны 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 17 марта 2026

Директор школы



«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

№	Прием пищи/ Наименование блюд	Выход	Энерг.ценность Ккал	
1 2 3	Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	169,74
		Батон с сыром	32/7	110,09
		Чай с сахаром с лимоном	180/5	21,39
2-ой завтрак:сок				
1	обед	Салат из моркови	200	86
2		Суп картофельный с вермишелью	50	24,04
3		Каша гречневая рассыпчатая с мясным фаршем	200/12	155,26
4		Чай с сахаром	155	311,75
5		Хлеб ржаной	180/5	19,84
6		40	81,58	
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 18 марта 2026

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 17 марта 2026

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 18 марта 2026

Директор школы



«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

№	Прием пищи/ Наименование блюд		выход	Энерг.ценн ость Ккал
1	завтрак	Каша пшеница 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 18 марта 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	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 18 марта 2026

Директор школы



«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

Наименование блюда		<u>Обед 5-9</u>		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 19 марта 2026

Директор школы



«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценность Ккал
1	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	174,42
2		Батон с маслом	32/5	121,24
3		Какао с молоком	180	90,05
		2-ой завтрак:сок	200	86
1	обед	Салат из моркови	50	24,04
2		Борщ со свежей капустой с курицей и сметаной	211/12	115,54
3		Гороховое пюре	135	212,61
4		Мясные фрикадельки в соусе	60/20	110,9
5		Напиток из плодов шиповника	180	80,02
6		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	40/25	81,58
1	полдник			
2		Запеканка рисовая с творогом с повидлом	145/8	301,35
3		Печенье	25	104,25
4		Ряженка	120	48
5		Чай с сахаром с лимоном	150/4	17,22

Меню на 19 марта 2026

Директор школы



«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

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

Меню на 19 марта 2026

Директор школы



«Утверждаю»

А.С.Галиуллина

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

Меню на 21 марта 2026

Директор школы



«Утверждаю»
А.С.Галиуллина

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

Меню на 21 марта 2026

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	Биштекс 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 21 марта 2026

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