

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. КОМАРОВА»
(МБОУ «СОШ с.п. КОМАРОВА»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Комарова»
_____ А.И.Дажикаев

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

14.09.26

1 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. КОМАРОВА »
(МБОУ «СОШ с.п. КОМАРОВА»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Комарова»
_____ А.И.Дажикаев

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

15.09.26

2 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. КОМАРОВА»
(МБОУ «СОШ с.п. КОМАРОВА»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Комарова»
_____ А.И.Дажикаев

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

16.09.26

3 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,47
	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	116,88
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64
	Итого	500	22,91	32,55	53,38	586,61

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. КОМАРОВА»
(МБОУ «СОШ с.п. КОМАРОВА»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Комарова»
_____ А.И.Дажикаев

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

17.09.26

4 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Сосиски (Любимые)	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. КОМАРОВА »
(МБОУ «СОШ с.п. КОМАРОВА»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Комарова»
_____ А.И.Дажикаев

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

18.09.26

5 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Рыба припущенная	90	16	1	1	72
	Картофельное пюре	150	4	8	9	120
	Чай с молоком или сливками	200	2	1	16	82
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8	0	75
	Итого	500	26	19	50	470

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. КОМАРОВА»
(МБОУ «СОШ с.п. КОМАРОВА»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Комарова»
_____ А.И.Дажикаев

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

21.09.26

6 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	12,3	0,19	111,94
	Булочка	60	3,8	5,9	9,6	118,75
	Итого	500	23,32	22,88	68,69	586,01

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. КОМАРОВА»
(МБОУ «СОШ с.п. КОМАРОВА»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Комарова»
_____А.И.Дажикаев

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

22.09.26

7 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Сырники из творога запеченные	150,00	17,00	4,00	19,00	195,00
	Чай с молоком или сливками	200,00	2,00	1,00	16,00	82,00
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	1,00	24,00	117,00
	Яблоко	100,00	-	1,00	17,00	76,00
	Итого	500,00	23,00	7,00	76,00	470,00

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. КОМАРОВА »
(МБОУ «СОШ с.п. КОМАРОВА»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Комарова»
_____А.И.Дажикаев

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

23.09.26

8 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	286,35
	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	117,88
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	586,49

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. КОМАРОВА»
(МБОУ «СОШ с.п. КОМАРОВА»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Комарова»
_____А.И.Дажикаев

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

24.09.26

9 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	149,6
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4
	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	500	17,55	17,66	95,8	586,44

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. КОМАРОВА »
(МБОУ «СОШ с.п. КОМАРОВА»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Комарова»
_____А.И.Дажикаев

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

25.09.26

10 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	126,2
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4
	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,88
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	500	14,24	17,17	93,55	562,17