МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0BB04007319934D8083DB9F529FAF465
Владелец: Дажикаев Ахмед Имранович
Действителен: с 26.09.2025 до 20.12.2026

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

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

12.10.26

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

13.10.26

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

14.10.26

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

15.10.26

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

16.10.26

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

19.10.26

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**

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

20.10.26

7 день

Приём пищи	**Блюдо**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры,г**	**Углеводы,г**	**ЭЦ,ккал**
завтрак	Сырники из творога запеченые	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**

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

21.10.26

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**

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

22.10.26

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**

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

23.10.26

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**