

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

12.01.2026

1 день

| Понедельник | | | | | | |
|-------------|------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 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 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Картофельное пюре №377 | 100 | 2,7 | 4 | 5,8 | 70 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Яблоко №338 | 80 | 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

13.01.2026

2 день

| Понедельник | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
| Приём пищи | Блюдо | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
| завтрак | Каша рисовая с изюмом №177 | 170 | 4,93 | 8,81 | 38,85 | 254,41 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Яблоко №338 | 80 | 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

14.01.2026

3 день

| Понедельник | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
| Приём пищи | Блюдо | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
| завтрак | Омлет с сыром №275 | 150 | 16,87 | 23,25 | 2,81 | 287,97 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 120,88 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Итого | 500 | 22,91 | 32,55 | 53,38 | 598,11 |

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

15.01.2026

4 день

| Понедельник | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Приём пищи | Блюдо | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
| завтрак | Рис припущенный №305 | 100 | 2,43 | 2,87 | 24,45 | 133,35 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,52 | 0,7 | 33,8 | 163,58 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 50 | 4,75 | 6,75 | 1,37 | 85,23 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | 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

16.01.2026

5 день

| Понедельник | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Приём пищи | Блюдо | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
| завтрак | Рыба припущенная | 90 | 15,6 | 0,6 | 0,96 | 71,64 |
| | Картофельное пюре №377 | 150 | 4,04 | 6 | 8,7 | 104,96 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Итого | 500 | 25,18 | 16,65 | 49,83 | 449,89 |

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

19.01.2026

6 день

| Понедельник | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 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 №304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,78 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 15 | 0,12 | 12,3 | 0,19 | 111,94 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| | Итого | 500 | 23,72 | 23,68 | 86,89 | 655,56 |

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

20.01.2026

7 день

| Понедельник | | | | | | |
|-------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Приём пищи | Блюдо | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
| завтрак | Сырники из творога запеченные №286 | 100 | 15,8 | 5,3 | 17,9 | 182,5 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| | Итого | 500 | 26,74 | 22,45 | 102,67 | 719,69 |

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

21.01.2026

8 день

| Понедельник | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Приём пищи | Блюдо | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
| завтрак | Запеканка из творога №279 | 150 | 23,85 | 11,55 | 22,5 | 289,35 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 120,88 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Итого | 500 | 29,89 | 20,85 | 73,07 | 599,49 |

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

22.01.2026

9 день

| Понедельник | | | | | | |
|-------------|---------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| Приём пищи | Блюдо | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
| завтрак | Греча отварная №4,3 | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218,4 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Итого | 500 | 17,55 | 17,66 | 95,8 | 612,34 |

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

23.01.2026

10 день

| Понедельник | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Приём пищи | Блюдо | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
| завтрак | Рис отварной №304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 70 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 120,88 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,02 | 0,09 | 8,55 | 35,09 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 74,64 |
| | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218,4 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Итого | 500 | 14,4 | 33,57 | 93,81 | 594,61 |