

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»  
(МБОУ «СОШ № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»)

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №1 с.п. Горагорское»  
\_\_\_\_\_Абаева М.С.

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

13.04.2026

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
	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>14,52</b>	<b>17,6</b>	<b>75,84</b>

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»  
(МБОУ «СОШ № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»)

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №1 с.п. Горагорское»  
\_\_\_\_\_Абаева М.С.

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

14.04.2026

2 день

Понедельник						
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,59</b>	<b>11,06</b>	<b>95,69</b>	<b>528,66</b>

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»  
(МБОУ «СОШ № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»)

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №1 с.п. Горагорское»  
\_\_\_\_\_ Абаева М.С.

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

15.04.2026

3 день

Понедельник						
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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>22,91</b>	<b>32,55</b>	<b>53,38</b>

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»  
(МБОУ «СОШ № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»)

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №1 с.п. Горагорское»  
\_\_\_\_\_ Абаева М.С.

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

17.04.2026

5 день

Понедельник						
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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>50</b>

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»  
(МБОУ «СОШ № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»)

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №1 с.п. Горагорское»  
\_\_\_\_\_ Абаева М.С.

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

20.04.2026

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	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>23,32</b>	<b>22,88</b>	<b>68,69</b>

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»  
(МБОУ «СОШ № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»)

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №1 с.п. Горагорское»  
\_\_\_\_\_ Абаева М.С.

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

21.04.2026

7 день

Понедельник						
Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Сырники из творога запеченые	150	17	4	19	195
	Чай с молоком или сливками	200	2	1	16	82
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117
	Яблоко	100	0	1	17	76
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23</b>	<b>7</b>	<b>76</b>	<b>470</b>

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»  
(МБОУ «СОШ № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»)

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №1 с.п. Горагорское»  
\_\_\_\_\_ Абаева М.С.

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

22.04.2026

8 день

Понедельник						
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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>29,89</b>	<b>20,85</b>	<b>73,07</b>

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»  
(МБОУ «СОШ № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»)

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №1 с.п. Горагорское»  
\_\_\_\_\_ Абаева М.С.

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

23.04.2026

9 день

Понедельник						
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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>17,55</b>	<b>17,66</b>	<b>95,8</b>

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»  
(МБОУ «СОШ № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»)

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №1 с.п. Горагорское»  
\_\_\_\_\_ Абаева М.С.

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

24.04.2026

10 день

Понедельник						
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,24</b>	<b>17,17</b>	<b>93,55</b>	<b>562,17</b>