

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

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

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

12.01.2025

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>	<b>519,84</b>

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

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

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

13.01.2025

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 № 1с.п. ГОРАГОРСКОЕ»)

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

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

14.01.2025

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>	<b>586,61</b>

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

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

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

15.01.2025

4 день

Понедельник						
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 (Особые халяль)	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 № 1 с.п. ГОРАГОРСКОЕ»  
(МБОУ «СОШ № 1с.п. ГОРАГОРСКОЕ»)

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

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

16.01.2025

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>	<b>470</b>

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

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

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

19.01.2025

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>	<b>586,01</b>

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

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

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

20.01.2025

7 день

Понедельник						
Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Сырники из творога запеченные	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
	Итого	500	23	7	76	470

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

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

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

21.01.2025

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>	<b>586,49</b>



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

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

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

22.01.2025

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>	<b>586,44</b>

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

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

## Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

23.01.2025

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
	Итого	500	14,24	17,17	93,55	562,17