Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. п. Надтеречное»
_____П.Ю. Ахмедова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

I неделя

Завтрак

05.11.26 г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Четверг	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 "Любимые"	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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Четверг	Суп с бобовыми (119)	119	200	5,72	38,52	12,49
	Картофельное пюре №312	312	150	3,06	4,8	20,44
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Сосиски "Любимые"	243	110	11,1	31,1	0,5
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого		760	27,51	75,32	92,13

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. п. Надтеречное»
_____П.Ю. Ахмедова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

I неделя

Завтрак

06.11.26 г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Пятница	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 "Любимые"	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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Пятница	Рассольник ленинградский (96)	96	200	1,61	4,07	9,58
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого		620	10,8	31,41	75,83

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. п. Надтеречное»
_____П.Ю. Ахмедова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

II неделя

Завтрак

09.11.26 г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Понедельника	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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Понедельник	Рассольник ленинградский (96)	96	200	1,61	4,07	9,58
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого		620	10,8	31,41	75,83

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. п. Надтеречное»
_____П.Ю. Ахмедова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

II неделя

Завтрак

10.11.26 г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Вторник	Сырники из творога запеченые	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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Вторник	Борщ со свежей капустой и томатом		200	5	10	20
	Сметана		10	0,25	2	0,34
	Морковный салат	21	100	1,2	6	11,2
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого		640	16,56	38,25	90,5

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. п. Надтеречное»
_____ П.Ю. Ахмедова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

II неделя

Завтрак

11.11.26 г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Среда	Запеканка из творога	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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Среда	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Итого		550	16,42	30,22	69,11

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. п. Надтеречное»
_____ П.Ю. Ахмедова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

II неделя

Завтрак

12.11.26 г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Четверг	Запеканка из творога	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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Четверг	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72
	Плов с курицей №291	291	150	16,49	16,89	26,02
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого		680	32,48	30,55	89,44

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. п. Надтеречное»
_____П.Ю. Ахмедова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

II неделя

Завтрак

13.11.26 г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Пятница	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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Пятница	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72
	Плов с курицей №291	291	150	16,49	16,89	26,02
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого		680	32,48	30,55	89,44

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. п. Надтеречное»
_____ П.Ю. Ахмедова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

I неделя

Завтрак

16.11.26 г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Понедельника	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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Понедельник	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

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. п. Надтеречное»
_____П.Ю. Ахмедова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

I неделя

Завтрак

17.11.26 г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Вторник	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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Вторник	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15
	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26
	Сосиски "Любимые"	243	110	11,1	31,1	0,5
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого		730	22,99	56,05	94,07

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. п. Надтеречное»
_____П.Ю. Ахмедова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

I неделя

Завтрак

18.11.26 г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Среда	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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Среда	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15
	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26
	Сосиски "Любимые"	243	110	11,1	31,1	0,5
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого		730	22,99	56,05	94,07

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. п. Надтеречное»
_____П.Ю. Ахмедова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

I неделя

Завтрак

19.11.26 г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Четверг	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 "Любимые"	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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Четверг	Суп с бобовыми (119)	119	200	5,72	38,52	12,49
	Картофельное пюре №312	312	150	3,06	4,8	20,44
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Сосиски "Любимые"	243	110	11,1	31,1	0,5
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого		760	27,51	75,32	92,13

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. п. Надтеречное»
_____П.Ю. Ахмедова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

I неделя

Завтрак

20.11.26 г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Пятница	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 "Любимые"	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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Пятница	Рассольник ленинградский (96)	96	200	1,61	4,07	9,58
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого		620	10,8	31,41	75,83