

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ »

(МБОУ «СОШ № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»)

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №3 с.п. Знаменское»

_____ П.А.Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

05.11.2025

1 день

Понедельник						
Прием 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 № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ »

(МБОУ «СОШ № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»)

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №3 с.п. Знаменское»

_____ П.А.Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

06.11.2025

1 день

Понедельник						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	170,44
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	0
	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	0,84	4,27	11,34	87,15
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	700	26,47	32,95	105,55	483,65

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ »

(МБОУ «СОШ № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»)

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №3 с.п. Знаменское»

_____ П.А.Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

07.11.2025

1 день

Понедельник						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	5,01	3,8	12	190
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79
	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	94
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	17,63	16,38	93,02	678,58

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ »

(МБОУ «СОШ № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»)

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №3 с.п. Знаменское»

_____ П.А.Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

10.11.2025

1 день

Понедельник						
Прием 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 № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ »

(МБОУ «СОШ № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»)

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №3 с.п. Знаменское»

_____ П.А.Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

11.11.2025

1 день

Понедельник						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6,39	3,22	13,23	108,46
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	25,34	22,26	71,59	589,06

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ »

(МБОУ «СОШ № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»)

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №3 с.п. Знаменское»

_____ П.А.Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

12.11.2025

6 день

Понедельник						
Прием 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 № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ »

(МБОУ «СОШ № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»)

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №3 с.п. Знаменское»

_____ П.А.Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

13.11.2025

7 день

Понедельник						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	0
	Картофель и овощи тушеные в соусе №142	150	3,26	12,59	22,66	216,99
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144,28
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	1,05	3,71	5,55	59,79
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	19,18	23,69	85,62	456,19

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ »

(МБОУ «СОШ № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»)

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №3 с.п. Знаменское»

_____ П.А.Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

14.11.2025

8 день

Понедельник						
Прием 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 № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ »

(МБОУ «СОШ № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»)

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №3 с.п. Знаменское»

_____ П.А.Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

15.11.2025

9 день

Понедельник						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	223,12
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	195,7
	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	113,17
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	125,76
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	188,67
	Итого	700	23,18	23,17	100,07	846,42

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ »

(МБОУ «СОШ № 3 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»)

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №3 с.п. Знаменское»

_____ П.А.Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

16.11.2025

10 день

Понедельник						
Прием 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