

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1
с.п. Знаменское
им. А.А. Кадырова»
_____ М.А. Мударова

МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

I неделя

1 день

15.12.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70,00	50,00	218,40	6,65	12,60	19,60
	гор.блюдо	377	Картофельное пюре	100,00	20,00	70,00	2,70	4,00	5,80
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180,00	5,00	39,02	0,03	0,10	9,50
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50,00	3,00	116,82	3,94	0,50	24,14
	фрукты	338	Яблоко	100,00	13,77	75,60	1,20	0,40	16,80
	ИТОГО			500	91,77	519,84	14,52	17,6	75,84

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1
с.п. Знаменское
им. А.А. Кадырова»
_____ М.А. Мударова

МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

I неделя

2 день

16.12.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая с изюмом	170	29	254,4	4,9	8,8	38,9
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	180	31	81,8	1,5	1,4	15,9
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	8,77	116,8	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко	100	23	75,6	1,2	0,4	16,8
	ИТОГО			500	91,77	458,6	11,5	11,1	95,7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1
с.п. Знаменское
им. А.А. Кадырова»
_____ М.А. Мударова

МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

I неделя

3 день

17.12.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	275	Омлет с сыром	150	26,55	287	16,9	23,3	2,8
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	35,3	36	0,03	0,1	9,5
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	60	10,58	116,9	4,7	0,6	24,1
	фрукты	338	Яблоко	100	17,64	73,6	1,2	0,4	16,8
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	10	1,7	72,6	0,1	8,2	0,1
	ИТОГО			500	91,77	586,1	21,93	32,6	53,3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1
с.п. Знаменское
им. А.А. Кадырова»
_____ М.А. Мударова

МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

I неделя

4 день

18.12.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	305	Рис припущенный	100	18,35	133,4	2,4	2,9	24,5
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	180	33,04	81,8	1,5	1,4	15,9
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	70	12,85	163,6	5,5	0,7	33,8
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35	75,6	1,2	0,4	16,8
	гор.блюдо	243	Сосиски (Особые халяль)	50	9,18	85,23	4,75	6,75	1,37
	ИТОГО			500	91,77	539,63	15,35	12,15	92,37

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1
с.п. Знаменское
им. А.А. Кадырова»
_____ М.А. Мударова

МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

I неделя

5 день

19.12.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	274	Рыба припущенная	90	16,52	72,0	16,0	1,0	1
	гор.блюдо	377	Картофельное пюре	150	27,53	120	4	8	9,0
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	200	36,7	82,0	2,0	1,0	16,0
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18	121,0	4,0	1,0	24,0
	фрукты								
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	10	1,84	75,0	0,0	8,0	0,0
ИТОГО				500	91,77	470	26	19	50

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1
с.п. Знаменское
им. А.А. Кадырова»
_____ М.А. Мударова

МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

II неделя

6 день

22.12.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	274	Рыба припущенная	75	13,77	59,7	13	0,5	0,8
	гор.блюдо	304	Рис отварной	100	18,35	139,8	2,4	3,6	24,5
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	200	36,71	39	0,03	0,1	9,5
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18	116,8	3,9	0,5	24,1
	фрукты								
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	15	2,75	111,9	0,1	12,3	0,2
	булочное	428	Булочка	60	11,01	118,8	3,8	5,9	9,6
	ИТОГО			500	91,77	586	23,23	22,9	68,7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1
с.п. Знаменское
им. А.А. Кадырова»
_____ М.А. Мударова

МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

II неделя

7 день

23.12.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	286	Сырники из творога запеченные	150	27,53	195,0	17,0	4,0	19,0
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	200	36,71	82,0	2,0	1,0	16,0
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18	117,0	4,0	1,0	24,0
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35	76,0	0,0	1,0	17,0
	ИТОГО			500	91,77	470	23	7	76

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1
с.п. Знаменское
им. А.А. Кадырова»
_____ М.А. Мударова

МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

II неделя

8 день

24.12.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279	Запеканка из творога	150	27,53	286,4	23,9	11,6	22,5
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	33,04	36	0,03	0,1	9,5
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	60	11,01	117,9	4,7	0,6	24,1
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35	73,6	1,2	0,4	16,8
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	10	1,84	72,6	0,1	8,2	0,1
	ИТОГО			500	91,77	586,5	29,93	20,9	73

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1
с.п. Знаменское
им. А.А. Кадырова»
_____ М.А. Мударова

МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

II неделя

9 день

25.12.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4.3	Гречка отварная	100	18,35	149,6	5,7	4,1	25,8
	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70	12,85	210,4	6,7	12,6	19,6
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	33,04	36	0,03	0,1	9,5
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18	116,8	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35	73,6	1,2	0,4	16,8
	ИТОГО			500	91,77	451,4	17,53	17,7	95,8

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1
с.п. Знаменское
им. А.А. Кадырова»
_____ М.А. Мударова

МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

II неделя

10 день

26.12.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Рис отварной	100	18,35	126,2	2,4	3,6	24,5
	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70	12,85	210	6,7	12,6	19,6
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	33,04	35,1	0,02	0,1	8,6
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18	116,9	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35	73,6	1,2	0,4	16,8
	ИТОГО			500	91,77	561,8	14,22	17,2	93,6