МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п.Калаус»
(МБОУ «СОШ с.п.Калаус»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п.Калаус»
_____Е.М.Болтукаева

Болтукаева Елизавета Магометовна
Подписано цифровой подписью: Болтукаева Елизавета Магометовна
Дата: 2026.10.13 01:02:21 -06'00'

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

10/12/2026

1 день

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
	Итого	**500**	**14.52**	**17.6**	**75.84**	**519.84**

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п.Калаус»
(МБОУ «СОШ с.п.Калаус»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п.Калаус»
_____Е.М.Болтукаева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

10/13/2026

2 день

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
	Итого	**500**	**11.59**	**11.06**	**95.69**	**528.66**

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п.Калаус»
(МБОУ «СОШ с.п.Калаус»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п.Калаус»
_____Е.М.Болтукаева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

10/14/2026

3 день

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
	Итого	**500**	**22.91**	**32.55**	**53.38**	**586.61**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п.Калаус»
(МБОУ «СОШ с.п.Калаус»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п.Калаус»
_____Е.М.Болтукаева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

10/15/2026

4 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	гречка отварная	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 (Любимые)	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 с.п.Калаус»
(МБОУ «СОШ с.п.Калаус»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п.Калаус»
_____Е.М.Болтукаева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

10/16/2026

5 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Рыбные котлета	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
	Итого	**500**	**26**	**19**	**50**	**470**

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п.Калаус»
(МБОУ «СОШ с.п.Калаус»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п.Калаус»
_____Е.М.Болтукаева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

10/19/2026

6 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Рыбные котлеты	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
	Итого	**500**	**23.32**	**22.88**	**68.69**	**586.01**

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п.Калаус»

(МБОУ «СОШ с.п.Калаус»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п.Калаус»
_____Е.М.Болтукаева
_____Р.Х. Исраилова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

10/20/2026

7 день

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Сырники из творога запеченые	150.00	17.00	4.00	19.00	195.00
	Чай с молоком или сливками	200.00	2.00	1.00	16.00	82.00
	Хлеб пшеничный	50.00	4.00	1.00	24.00	117.00
	Яблоко	100.00	-	1.00	17.00	76.00
	Итого	**500.00**	**23.00**	**7.00**	**76.00**	**470.00**

(МБОУ «СОШ с.п.Калаус»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п.Калаус»
_____Е.М.Болтукаева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

10/21/2026

8 день

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
	Итого	**500**	**29.89**	**20.85**	**73.07**	**586.49**

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п.Калаус»
_____Е.М.Болтукаева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

10/22/2026

9 день

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
	Итого	**500**	**17.55**	**17.66**	**95.8**	**586.44**

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п.Калаус»
(МБОУ «СОШ с.п.Калаус»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п.Калаус»
_____Е.М.Болтукаева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

10/23/2026

10 день

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**