



УТВЕРЖДАЮ

10.10.2022

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Огурцы консервированные</i>	30	0,24	0,03	0,51	5	10,40
<i>Плов из мяса птицы</i>	230	17,50	18,00	63,00	430,00	34,81
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,05	0,10	24,00	103,00	5,17
<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,35
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,08
<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,40	0,12	4,00	20,00	0,74
Итого		20,89	18,95	115,91	675,00	65,55

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Огурцы консервированные</i>	30	0,24	0,03	0,51	5,00	10,40
<i>Плов из мяса птицы</i>	230	17,50	18,00	63,00	430,00	34,81
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,05	0,10	24,00	103,00	5,17
<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,35
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,47
Итого		22,75	19,17	124,51	720,00	66,98

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,36	7,49	14,60	136	9,97
<i>Омлет натуральный с овощами на поджаривку</i>	180	14,8	16,3	6,3	250	29,88
<i>Йогурт молочный 2,5% жирности</i>	125	4,10	2,50	6,40	108,00	29,90
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,00	0,00	8,90	36,00	1,52
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,70	48,00	1,39
<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,40	0,12	4,00	20,00	0,74
<i>Огурцы консервированные</i>	60	0,80	0,10	1,70	8,00	20,80
<i>Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной</i>	200/15/5	4,80	8,70	7,30	114,00	15,32
<i>Плов из мяса птицы</i>	230	17,50	18,00	63,00	430,00	34,81
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,05	0,10	24,00	103,00	5,17
<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,35
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,08
<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,47
Итого		50,49	54,45	178,1	1410	165,4

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,36	7,49	14,6	136	9,97
<i>Омлет натуральный с овощами на поджаривку</i>	200	16,8	17,8	8,1	288	44,01
<i>Йогурт молочный 2,5% жирности</i>	125	4,1	2,5	6,4	108	29,90
<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	8,9	36	1,52
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,4	19,4	95	2,78
<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,4	0,24	7,8	40	1,47
<i>Огурцы консервированные</i>	100	0,8	0,1	1,7	15	34,74
<i>Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной</i>	250/20/5	7,2	10,2	12,1	154	19,35
<i>Плов из мяса птицы</i>	230	17,50	18,00	63,00	430,00	34,81
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,05	0,10	24,00	103,00	5,17
<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,35
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
<i>Хлеб ржаной</i>	60	2,70	0,72	23,40	120,00	4,42
Итого		59,63	58,35	218,60	1667,00	203,27

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Капуста белокачанная с маслом	40	0,7	2,2	1,8	30	1,19
Котлета из рыбы	100	17,30	17,90	8,78	272,00	49,88
Пюре картофельное	180	3,90	5,10	26,50	170,00	13,58
Чай с сахаром "Ягодка"	200	0,08	0,03	9,60	41	3,92
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,08
Хлеб ржаной	10	0,40	0,12	4,00	20,00	0,74
Итого		24,68	25,65	65,28	603,00	71,39

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Капуста белокачанная с маслом	40	0,7	2,2	1,8	30	1,19
Котлета из рыбы	100	17,30	17,90	8,98	272,00	49,88
Пюре картофельное	180	3,90	5,10	26,50	170,00	13,58
Чай с сахаром "Ягодка"	200	0,08	0,03	9,60	41	3,92
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
Хлеб ржаной	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,47
Итого		26,54	25,87	74,08	648,00	72,82

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы	ЭЦ (гр)	Цена
Бутерброд с повидлом	30//10	2,4	0,31	21,00	96	4,27
Пудинг из творога со сгущенным молоком	210//10	22,6	20	44	408	85,57
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,35
Чай с сахаром "Ягодка"	200	0,08	0,03	9,60	41,00	3,92
Капуста белокачанная с маслом	60	0,90	3,60	2,80	42,00	1,77
Рассольник "Ленинградский с мясом со сметаной"	200//10/5	3,10	6,60	21,10	148,00	16,26
Котлета из рыбы	100	17,30	17,90	8,78	272,00	49,88
Пюре картофельное	180	3,90	5,10	26,50	170,00	13,58
Компот из ягод замороженных	200	0,15	0,12	20,00	85,00	10,75
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,08
Хлеб ржаной	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,47
Итого		54,53	54,6	185,98	1419	201,90

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Бутерброд с повидлом	30//10	2,4	0,31	21	96	4,27
Пудинг из творога со сгущенным молоком	210//20	23,4	20	44	441	88,33
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	12,35
Чай с сахаром "Ягодка"	200	0,08	0,03	9,6	41	3,92
Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	7,8	40	1,47
Капуста белокачанная с маслом	100	1,60	5,09	4,70	70,00	2,97
Рассольник "Ленинградский с мясом со сметаной"	250//10/5	2,60	6,40	27,50	173,00	18,89
Котлета из рыбы	100	17,30	17,90	8,98	272,00	49,88
Пюре картофельное	180	3,90	5,10	26,50	170,00	13,58
Компот из ягод замороженных	200	0,15	0,12	20,00	85,00	10,75
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
Хлеб ржаной	60	2,70	0,72	23,40	120,00	4,42
Итого		59,09	56,71	222,68	1650,00	213,61

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ(гр)	Цена
<i>Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным</i>	60	0,70	3,10	2,30	41,00	5,37
<i>Гречка по-купечески с мясом</i>	250	19,40	24,50	51,50	378,00	53,79
<i>Компот из изюма</i>	200	0,46	0,10	24,00	96,00	3,97
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,08
<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,40	0,12	4,00	20,00	0,74
Итого		23,26	28,12	96,40	605,00	65,95

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным</i>	60	0,70	3,10	2,30	41,00	5,37
<i>Гречка по-купечески с мясом</i>	250	19,40	24,50	51,50	378	53,79
<i>Компот из изюма</i>	200	0,46	0,10	24,00	96,00	3,97
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,80	0,48	15,60	80,00	2,95
Итого		25,52	28,58	112,80	690,00	68,86

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с маслом и повидлом</i>	30//10/10	1,4	3,87	22,83	128	8,24
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	7,1	7,8	26	190	15,91
<i>Йогурт молочный 2,5% жирности</i>	125	4,10	2,50	6,40	108,00	29,90
<i>Напиток из цикория</i>	200	2,90	3,20	15,00	100,00	11,74
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,70	48,00	1,39
<i>Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным</i>	60	0,70	3,10	2,30	41,00	5,37
<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	200//50	6,80	5,50	16,90	160,00	21,45
<i>Гречка по-купечески с мясом</i>	250	19,40	24,50	51,50	378,00	46,39
<i>Компот из изюма</i>	200	0,46	0,10	24,00	96,00	3,97
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,08
<i>Хлеб ржаной</i>	60	3,60	0,92	30,03	120,00	4,42
Итого		50,34	51,99	219,26	1439	150,86

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с маслом и повидлом</i>	30//10/10	1,4	3,87	22,83	128	8,24
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	250	8,9	9,8	31	236	19,79
<i>Йогурт молочный 2,5% жирности</i>	125	4,10	2,50	6,40	108,00	29,90
<i>Напиток из цикория</i>	200	2,9	3,2	15	100	11,74
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,7	48	1,39
<i>Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным</i>	100	1,80	5,10	4,30	69,00	8,92
<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	250//50	7,80	7,50	18,90	195,00	23,46
<i>Гречка по-купечески с мясом</i>	250	19,40	24,50	51,50	378,00	46,39
<i>Компот из изюма</i>	200	0,46	0,10	24,00	96,00	3,97
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
<i>Хлеб ржаной</i>	60	3,60	0,92	30,03	120,00	4,42
Итого		55,10	58,09	233,06	1573,00	161,00

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Зеленый горошек с луком</i>	30	0,80	1,60	17,70	25,00	6,11
<i>Бефстроганов</i>	90	11,90	14,10	17,50	284,00	60,65
<i>Рис припущенный</i>	150	3,40	4,30	38,00	188,00	10,50
<i>Чай с лимоном</i>	200/5	0,01	0,00	11,10	45,00	2,57
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,08
<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,40	0,12	4,00	20,00	0,74
Итого		18,81	20,42	86,90	632,00	82,65

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Зеленый горошек с луком</i>	40	1,00	2,10	2,20	33,00	8,15
<i>Бефстроганов</i>	100	14,20	16,10	19,80	318,00	67,48
<i>Рис припущенный</i>	180	4,30	5,20	45,70	229,00	12,52
<i>Чай с лимоном</i>	200/5	0,01	0,00	11,10	45,00	2,57
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,47
Итого		24,07	24,04	106,00	760,00	94,97

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/20	6,55	5,6	17,15	141	18,11
<i>Каша жидкая кукурузная с маслом</i>	200/5	6,1	8,4	31	222	16,14
<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,35
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,80	4,10	16,00	114,00	12,03
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,70	48,00	1,39
<i>Зеленый горошек с луком</i>	60	1,70	0,30	3,80	50,00	12,22
<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	200/35	7,5	6,2	15,9	137	27,46
<i>Бефстроганов</i>	90	11,90	14,10	17,50	284,00	60,65
<i>Рис припущенный</i>	150	3,40	4,30	38,00	188,00	10,50
<i>Кисель из сока</i>	200	0,30	0,00	29,00	110,00	10,49
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	3,16	0,40	19,40	95,00	2,08
<i>Хлеб ржаной</i>	10	1,40	0,24	7,80	40,00	0,74
Итого		47,79	44,24	215,05	1476	184,16

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/20	6,55	5,6	17,15	141	18,11
<i>Каша жидкая кукурузная с маслом</i>	220/5	7	8,8	35	244	17,40
<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,35
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,8	4,1	16	114	12,03
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
<i>Зеленый горошек с луком</i>	100	2,80	5,20	6,30	75,00	20,37
<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	250/35	8,00	7,90	17,40	140,00	28,77
<i>Бефстроганов</i>	100	14,20	16,10	19,80	318,00	67,48
<i>Рис припущенный</i>	180	4,30	5,20	45,70	229,00	12,52
<i>Кисель из сока</i>	200/5	0,01	0,00	11,10	45,00	10,49
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,47
Итого		54,78	54,34	224,85	1583,00	206,55

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Огурцы консервированные с луком</i>	30	0,30	0,15	0,65	18,00	10,72
<i>Рагу овощное с мясом</i>	250	18,50	22,05	29,60	352,00	49,16
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,05	0,10	24,00	103,00	5,17
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,08
<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,40	0,12	4,00	20,00	0,74
Итого		21,55	22,72	72,85	563,00	67,87

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Огурцы консервированные с луком</i>	40	0,4	2	0,9	24	14,32
<i>Рагу овощное с мясом</i>	250	18,50	22,05	29,60	352,00	49,16
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,05	0,10	24,00	103,00	5,17
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,47
Итого		23,51	24,79	81,70	614,00	72,90

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с маслом</i>	30//10	2,36	7,49	14,60	136	9,97
<i>Каша вязкая пшеничная</i>	200//5	7,1	8,6	33	238	16,46
<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,35
<i>Чай с молоком</i>	200	1,4	1,60	9,30	57	4,78
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,70	48,00	1,39
<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,47
<i>Огурцы консервированные с луком</i>	60	0,50	3,10	1,30	36,00	19,37
<i>Суп гороховый с гречками с мясом</i>	200//10/10	4,8	6,8	25,9	152	14,75
<i>Рагу овощное с мясом</i>	250	18,50	22,05	29,60	352,00	49,16
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,05	0,10	24,00	103,00	5,17
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,80	0,48	15,60	80,00	2,95
Итого		43,05	51,46	200	1384	140,60

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с маслом</i>	30//10	2,36	7,49	14,6	136	9,97
<i>Каша вязкая пшеничная</i>	220//5	8,4	9,1	34,7	255	17,61
<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,35
<i>Чай с молоком</i>	200	1,4	1,6	9,3	57	4,78
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,4	0,24	7,8	40	1,47
<i>Огурцы консервированные с луком</i>	100	0,80	5,10	2,20	60,00	32,27
<i>Суп гороховый с гречками с мясом</i>	250//10/10	6,40	8,20	30,40	221,00	17,25
<i>Рагу овощное с мясом</i>	250	18,50	22,05	29,60	352,00	49,16
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,05	0,10	24,00	103,00	5,17
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	2,78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,80	0,48	15,60	80,00	2,95
Итого		47,83	55,56	216,80	1541,00	158,54