

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ СОШ №1  
 "21" ноября 2022г

**МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Салат из свеклы отварной с чесноком</i>	80	1,1	4,0	5,5	62	4,07
<i>Биточки рубленые из птицы запеченые</i>	100	12,6	16,5	12,4	248,5	41,46
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3	3,6	22,3	135	12,52
<i>Какао с молоком</i>	180	3,1	2,7	12,1	85	11,41
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>27,3</b>	<b>68,7</b>	<b>603,5</b>	<b>72,42</b>

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Салат из свеклы отварной с чесноком</i>	80	1,1	4,0	5,5	62	4,07
<i>Биточки рубленые из птицы запеченые</i>	100	12,6	16,5	12,4	248,5	41,46
<i>Пюре картофельное</i>	180	3,7	4,1	26,7	159	14,06
<i>Какао с молоком</i>	200	3,8	3,5	15,9	110	13,23
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>22,5</b>	<b>28,8</b>	<b>85,7</b>	<b>690,5</b>	<b>77,34</b>

**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>	20/10	1,8	7,1	9,9	111	11,48
<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом</i>	200	7,5	7,7	26	203	24,53
<i>Какао с молоком</i>	180	3,1	2,7	12,1	85	11,41
<i>Йогурт 1,2%</i>	115	4,5	1,7	5,5	55	28
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Салат из свеклы отварной с чесноком</i>	80	1,1	4	5,5	62	4,02
<i>Суп с овощами и крупой, с мясом</i>	250/10	5,8	4,8	8,3	100	22,95
<i>Биточки рубленые из птицы запеченые</i>	100	12,6	16,5	12,4	248,5	41,46
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3	3,6	22,3	135	12,52
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	15,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>41,9</b>	<b>49</b>	<b>170</b>	<b>1287,5</b>	<b>177,65</b>

**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>	30/15	2,5	9,9	14,5	157	17,22
<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом</i>	200	7,5	7,7	26	203	24,53
<i>Какао с молоком</i>	200	3,8	3,5	15,9	110	13,23
<i>Йогурт 1,2%</i>	115	4,5	1,7	5,5	55	28
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Салат из свеклы отварной с чесноком</i>	80	1,1	4,0	5,5	62	4,07
<i>Суп с овощами и крупой, с мясом</i>	250/10	5,8	4,8	8,3	100	22,95
<i>Биточки рубленые из птицы запеченые</i>	100	12,6	16,5	12,4	248,5	41,46
<i>Пюре картофельное</i>	180	3,7	4,1	26,7	159	14,06
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	15,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	0,6	15,2	68	2,81
<b>Итого</b>	<b>1175</b>	<b>44,2</b>	<b>53,4</b>	<b>190,4</b>	<b>1416,5</b>	<b>188,21</b>



**МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
<i>Салат из моркови с яйцом</i>	80	4,2	6,9	4,3	96	14,33
<i>Курица запеченая</i>	90	13,8	13	0	172	46,89
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,2	0	20,6	83,2	7,64
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>23,4</b>	<b>25,5</b>	<b>65,6</b>	<b>584,2</b>	<b>84,61</b>

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
<i>Салат из моркови с яйцом</i>	80	4,2	6,9	4,3	96	14,33
<i>Курица запеченая</i>	100	17,4	17	0	223	51,93
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,2	0	20,6	83,2	7,64
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>27,9</b>	<b>30,7</b>	<b>79,3</b>	<b>704,2</b>	<b>94,45</b>

**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>	20/10	1,8	7,1	9,9	111	11,54
<i>Омлет натуральный</i>	200	22,7	20,5	2,4	285	39,81
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
<i>Фрукт (мандарин)</i>	65	0,15	0	7,1	29	13,1
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<i>Салат из моркови с яйцом</i>	80	4,2	6,9	4,3	96	14,33
<i>Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной</i>	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	20,45
<i>Курица запеченая</i>	90	13,8	13	0	172	46,89
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,2	0	20,6	83,2	7,64
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>56,15</b>	<b>62</b>	<b>125,1</b>	<b>1280,2</b>	<b>183,94</b>

**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>	30/15	2,5	9,9	14,5	157	17,31
<i>Омлет натуральный</i>	200	22,7	20,5	2,4	285	39,81
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
<i>Фрукт (мандарин)</i>	65	0,15	0	7,1	29	13,1
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<i>Салат из моркови с яйцом</i>	80	4,2	6,9	4,3	96	14,33
<i>Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной</i>	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	20,45
<i>Курица запеченая</i>	100	17,4	17	0	223	51,93
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,2	0	20,6	83,2	7,64
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	0,6	15,2	68	2,81
<b>Итого</b>		<b>61,45</b>	<b>70,1</b>	<b>142,2</b>	<b>1442,2</b>	<b>199,4</b>



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"23" ноября 2022г



**МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/15	6,3	4,1	14,9	122	16,77
<i>Пудинг из творога с молоком сгущенным</i>	180	14,3	9,9	25,6	249	75,75
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,21
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>21,2</b>	<b>14,3</b>	<b>61,6</b>	<b>459</b>	<b>97,13</b>

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

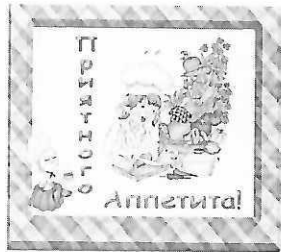
Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/20	7,1	4,7	14,9	130	21,24
<i>Пудинг из творога с молоком сгущенным</i>	200	19,9	12,2	32,5	319	86,37
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,21
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>27,6</b>	<b>17,2</b>	<b>68,5</b>	<b>537</b>	<b>112,22</b>

**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>	30/15	6,3	4,1	14,9	122	16,77
<i>Пудинг из творога с молоком сгущенным</i>	180	14,3	9,9	25,6	249	75,75
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,21
<i>Винегрет овощной</i>	80	1	4	6,7	67	8,88
<i>Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом</i>	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	24,76
<i>Гуляш</i>	100	11	14,3	5,5	195	32,66
<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	3,4	3,1	36,8	189	9,44
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	15,2	63	5,8
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>42,2</b>	<b>41,2</b>	<b>158,9</b>	<b>1175</b>	<b>181,79</b>

**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	7,1	4,7	14,9	130	21,24
<i>Пудинг из творога с молоком сгущенным</i>	200	19,9	12,2	32,5	319	86,37
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,21
<i>Винегрет овощной</i>	80	1	4	6,7	67	8,88
<i>Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом</i>	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	24,76
<i>Гуляш</i>	100	11	14,3	5,5	195	32,66
<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	4,1	3,7	44,2	227	11,43
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	15,2	63	5,8
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	0,6	15,2	68	2,81
<b>Итого</b>		<b>49,8</b>	<b>45</b>	<b>180,8</b>	<b>1325</b>	<b>200,28</b>



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"24" ноября 2022г



**МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	80	2,1	4,0	11,2	89	10,15
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	51,99
<i>Сок</i>	200	0,3	0	22	89	15,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>18,8</b>	<b>84,3</b>	<b>569</b>	<b>80,3</b>

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	80	2,1	4,0	11,2	89	10,15
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	51,99
<i>Сок</i>	200	0,3	0	22	89	15,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>16,4</b>	<b>19</b>	<b>93,1</b>	<b>607</b>	<b>81,86</b>

**МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Масло сливочное (порциями)</i>	10	0,2	7,3	0,1	67	9,98
<i>Сдоба обыкновенная</i>	80	7,5	2,4	50,5	254	15
<i>Суп молочный с крупой</i>	250	5,8	7,5	23,8	186	20,38
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0	12,6	51	2,01
<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	80	2,1	4	11,2	89	10,15
<i>Уха рыбацкая</i>	250/50	9,3	7,2	10,4	144	26,59
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	51,99
<i>Сок</i>	200	0,3	0	22	89	15,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>39,3</b>	<b>43,4</b>	<b>190,5</b>	<b>1309</b>	<b>155,82</b>

**МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Масло сливочное (порциями)</i>	10	0,2	7,3	0,1	67	9,98
<i>Сдоба обыкновенная</i>	80	7,5	2,4	50,5	254	15
<i>Суп молочный с крупой</i>	250	5,8	7,5	23,8	186	20,38
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0	12,6	51	2,01
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	80	2,1	4,0	11,2	89	10,15
<i>Уха рыбацкая</i>	250/50	9,3	7,2	10,4	144	26,59
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	51,99
<i>Сок</i>	200	0,3	0	22	89	15,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	0,6	15,2	68	2,81
<b>Итого</b>		<b>40,3</b>	<b>44</b>	<b>205,7</b>	<b>1377</b>	<b>158,63</b>



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"25" ноября 2022г



**МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Салат витаминный</i>	80	0,9	4,0	4,7	58	7,85
<i>Рыба запеченная</i>	90	13,1	10,5	2,8	158	28,62
<i>Рис припущенный</i>	150	3,1	3,8	25,4	148	14,99
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	15,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>18,5</b>	<b>18,8</b>	<b>83,3</b>	<b>575</b>	<b>69,62</b>

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Салат витаминный</i>	80	0,9	4	4,7	58	7,85
<i>Рыба запеченная</i>	100	15,5	12,9	3,1	191	32,03
<i>Рис припущенный</i>	180	3,5	4,4	30,5	176	18,06
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	15,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>21,7</b>	<b>22</b>	<b>97,5</b>	<b>674</b>	<b>77,66</b>

**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>	30/15	6,3	4,1	14,9	122	16,77
<i>Каши пшеничная жидкая</i>	200	7,5	6,2	20,8	169	25,46
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,21
<i>Фрукт (мандарин)</i>	65	0,15	0	7,1	29	13,1
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
<i>Салат витаминный</i>	80	0,9	4	4,7	58	7,85
<i>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</i>	250/10/5	5	6,3	14,4	134	29,41
<i>Рыба запеченная</i>	90	13,1	10,5	2,8	158	28,62
<i>Рис припущенный</i>	150	3,1	3,8	25,4	148	14,99
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	15,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>38,35</b>	<b>35,8</b>	<b>171,6</b>	<b>1159</b>	<b>160,69</b>

**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	7,1	4,7	14,9	130	21,27
<i>Каши пшеничная жидкая</i>	200	7,5	6,2	20,8	169	25,46
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,21
<i>Фрукт (мандарин)</i>	65	0,15	0	7,1	29	13,1
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Салат витаминный</i>	80	0,9	4	4,7	58	7,85
<i>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</i>	250/10/5	5	6,3	14,4	134	29,41
<i>Рыба запеченная</i>	100	15,5	12,9	3,1	191	32,03
<i>Рис припущенный</i>	180	3,5	4,4	30,5	176	18,06
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	15,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	0,6	15,2	68	2,81
<b>Итого</b>		<b>42,45</b>	<b>39,7</b>	<b>184,6</b>	<b>1263</b>	<b>173,08</b>