



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOSh №1

28 ноября 2022г.

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Бутирброд с повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
Каша гречневая жидкая	200	8,6	10,2	33,3	260	29,11
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Йогурт 1,2% жирности	115	4,5	1,2	5,5	55	28
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		19	14,9	97,5	605	81,81

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Бутирброд с повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
Каша гречневая жидкая	200	8,6	10,2	33,3	260	29,11
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Йогурт 1,2% жирности	115	4,5	1,2	5,5	55	28
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		19,4	15,1	106,3	643	83,37

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Бутирброд с повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
Каша гречневая жидкая	200	8,6	10,2	33,3	260	29,11
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Йогурт 1,2% жирности	115	4,5	1,2	5,5	55	28
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Помидор свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	16,4
Суп картофельный с крупой, с птицей	250/15	5,7	8,5	16,3	165	24,98
Котлеты из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	46,31
Овощи тушеные	150	1,3	9,2	13,8	143	11,02
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	13,74
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		38,9	44,8	183,1	1294	197,22

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Бутирброд с повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
Каша гречневая жидкая	200	8,6	10,2	33,3	260	29,11
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Йогурт 1,2% жирности	115	4,5	1,2	5,5	55	28
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Помидор свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	16,4
Суп картофельный с крупой, с птицей	250/15	5,7	8,5	16,3	165	24,98
Котлеты из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	50,61
Овощи тушеные	180	1,6	11	16,5	171	12,89
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	13,74
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,87
Итого		40,9	48,2	195	1379	204,8



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOSh №1
"29" ноября 2022г.

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1	44	16,43
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	27,39
Шюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	12,57
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,8
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		18,6	13,3	73	486	65,15

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

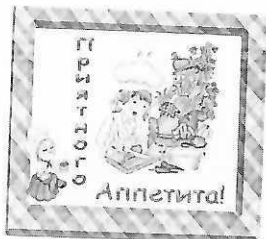
Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1	44	16,43
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	27,39
Шюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	14,11
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,8
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		19,4	14	86,2	548	68,25

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	11,54
Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27	198	28,99
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт (мандарин)	130	0,3	0	14,2	58	2,62
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1	44	16,43
Суп гороховый с мясом и грибами	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	26,04
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	27,39
Шюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	12,57
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,8
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		35	33,1	193,7	1210	164,45

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 маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157	17,31
Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27	198	28,99
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт (мандарин)	130	0,3	0	14,2	58	2,62
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1	44	16,43
Суп гороховый с мясом и грибами	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	26,04
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	27,39
Шюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	14,11
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,8
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		36,6	36,7	210,3	1314	173,17



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOPI №1
"30" 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 капусты с морковью</i>	100	1,6	5	9,7	90	7,34
<i>Жаркое из птицы</i>	200	17,5	11,5	16,2	238	42,63
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	17,33
<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
Итого		20,2	17	59,2	469	70,26

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Салат из капусты с морковью</i>	100	1,6	5	9,7	90	7,34
<i>Жаркое из птицы</i>	280	21,8	16,8	18,4	312	78,98
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	17,33
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,4	0,2	8,8	39	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		24,5	22,3	61,4	543	108,17

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>Каша ячневая жидкая</i>	200	7,6	8,2	20,7	187	24,41
<i>Какао с молоком</i>	180	3,1	2,7	12,1	85	11,41
<i>Йогурт 1,2% жирности</i>	115	4,5	1,2	5,5	55	28
<i>Кондитерское изделие</i>	30	1,5	1,9	14,2	80	9
<i>Салат из капусты с морковью</i>	100	1,6	5	9,7	90	7,34
<i>Суп с рыбными фрикадельками</i>	250/100	12,9	7,2	20,6	199	40,57
<i>Жаркое из птицы</i>	200	17,5	11,5	16,2	238	42,63
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	17,33
<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
Итого		52	45,5	151	1224	196,75

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>Каша ячневая жидкая</i>	200	7,6	8,2	20,7	187	24,41
<i>Какао с молоком</i>	200	3,8	3,5	15,9	110	11,41
<i>Йогурт 1,2% жирности</i>	115	4,5	1,2	5,5	55	28
<i>Кондитерское изделие</i>	30	1,5	1,9	14,2	80	9
<i>Салат из капусты с морковью</i>	100	1,6	5	9,7	90	7,34
<i>Суп с рыбными фрикадельками</i>	250/100	12,9	7,2	20,6	199	40,57
<i>Жаркое из птицы</i>	280	21,8	16,8	18,4	312	78,98
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	17,33
<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
Итого		58,2	54,7	169,2	1403	240,28



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOIH №1
"01" декабря 2022г

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Винегрет</i>	80	1	4	6,7	67	10,58
<i>Гуляш</i>	100	11	14,3	5,5	195	32,69
<i>Макаронь отварные</i>	150	3,4	3,1	36,8	189	9,44
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	15,2	63	5,8
<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
Итого		16,8	21,9	80,6	587	61,47

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Винегрет</i>	80	1	4	6,7	67	10,58
<i>Гуляш</i>	100	11	14,3	5,5	195	32,69
<i>Макаронь отварные</i>	180	4,1	3,7	44,2	227	11,44
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	15,2	63	5,8
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,4	0,2	8,8	39	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		17,5	22,5	88	625	65,03

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	200	17,5	14	39	352	85,98
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/15	6,3	4,1	14,9	122	16,77
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
<i>Салат из свеклы с соевым огурцом</i>	80	0,9	4	5,1	60	9,07
<i>Суп с макаронными изделиями с птицей</i>	250/15/5	4,9	4,8	16,4	128	22,93
<i>Гуляш</i>	100	11	14,3	5,5	195	32,69
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
<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
Итого		49,3	49,5	168,3	1314	211,42

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	200	17,5	14	39	352	85,98
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/20	7,1	4,7	14,9	130	21,27
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
<i>Салат из свеклы с соевым огурцом</i>	80	0,9	4	5,1	60	9,07
<i>Суп с макаронными изделиями с птицей</i>	250/15/5	4,9	4,8	16,4	128	22,93
<i>Гуляш</i>	100	11	14,3	5,5	195	32,69
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
<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
Итого		51,1	51,4	180,8	1387	220,57



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОП №1
10 октября 2022г.

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат "Любительский"	80	2,2	4	4,7	64	17,49
"Ёжики" из мяса с рисом	100	6,1	11,7	7,4	159	39,12
Макаронь отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	9,44
Сок	200	0,2	0	23	93	15,2
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		12,8	19,3	88,3	578	84,21

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат "Любительский"	80	2,2	4	4,7	64	17,49
"Ёжики" из мяса с рисом	120	7,3	14	8,9	191	44,64
Макаронь отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	11,44
Сок	200	0,2	0	23	93	15,2
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		15,1	22,4	106	686	93,29

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	16,77
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	20,12
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,4
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,21
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Салат "Любительский"	80	2,2	4	4,7	64	17,49
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	30,41
"Ёжики" из мяса с рисом	100	6,1	11,7	7,4	159	39,12
Макаронь отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	9,44
Сок	200	0,2	0	23	93	15,2
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		31,5	37,1	204,5	1276	179,64

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 сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	21,27
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	20,12
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,4
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,21
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Салат "Любительский"	80	2,2	4	4,7	64	17,49
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	30,41
"Ёжики" из мяса с рисом	120	7,3	14	8,9	191	44,64
Макаронь отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	11,44
Сок	200	0,2	0	23	93	15,2
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		34,7	40,9	221	1388	193,07