



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ СОШ №1  
*М.В.Ш.* №26" декабря 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	75,96
<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>97,34</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	21,27
<i>Пудинг из творога с молоком сгущенным</i>	200	19,9	12,2	32,5	319	86,61
<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>112,49</b>

**МЕНЮ для учащихся с ОРЗ 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	75,96
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,21
<i>Винегрет овощной</i>	80	1	4	6,7	67	11,91
<i>Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом</i>	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	24,96
<i>Гуляш</i>	100	11	14,3	5,5	195	34,4
<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>186,97</b>

**МЕНЮ для учащихся с ОРЗ 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>Пудинг из творога с молоком сгущенным</i>	200	19,9	12,2	32,5	319	86,61
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,21
<i>Винегрет овощной</i>	80	1	4	6,7	67	11,91
<i>Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом</i>	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	24,96
<i>Гуляш</i>	100	11	14,3	5,5	195	34,4
<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>205,52</b>





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1

"27" декабря 2022г

**МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	2,1	4,0	11,2	89	10,25
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	54,54
Сок	200	0,3	0	22	89	15,97
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	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>83,72</b>

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	2,1	4,0	11,2	89	10,25
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	54,54
Сок	200	0,3	0	22	89	15,97
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	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>85,28</b>

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

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,3	0,1	67	9,98
Сдоба обыкновенная	80	7,5	2,4	50,5	254	22,1
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	20,38
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	2,1	4	11,2	89	10,25
Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	26,79
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	54,54
Сок	200	0,3	0	22	89	15,97
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	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>166,54</b>

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

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,3	0,1	67	9,98
Сдоба обыкновенная	80	7,5	2,4	50,5	254	22,1
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	20,38
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	2,1	4,0	11,2	89	10,25
Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	26,79
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	54,54
Сок	200	0,3	0	22	89	15,97
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	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>169,35</b>



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1  
"28" декабря 2022г



**МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат "Степной" из разных овощей	80	1,4	4,0	6	66	12,63
Шницель из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	47,42
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
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		17,9	20,9	73,5	553	77,81

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат "Степной" из разных овощей	80	1,4	4,0	6	66	12,63
Шницель из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	51,8
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
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		20	23,4	88,8	645	86,99

**МЕНЮ для учащихся с ОРЗ 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
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	170/20	13,9	10,8	33	285	66,97
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	16,2
Салат "Степной" из разных овощей	80	1,4	4	6	66	12,63
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	22,61
Шницель из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	47,42
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
Сок	200	0,5	0	34	138	15,97
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		39,4	44,2	202,7	1365	212,66

**МЕНЮ для учащихся с ОРЗ 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
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200/30	17,5	14	39	352	80,46
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт(яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	16,2
Салат "Степной" из разных овощей	80	1,4	4,0	6	66	12,63
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	22,61
Шницель из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	51,8
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
Сок	200	0,5	0	34	138	15,97
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		45,9	52,8	227,4	1566	240,95





**МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат витаминный	80	0,9	4,0	4,7	58	7,94
Рыба запеченная	90	13,1	10,5	2,8	158	28,62
Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	15,1
Сок	200	0,5	0	34	138	15,97
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	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>70,59</b>

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат витаминный	80	0,9	4	4,7	58	7,94
Рыба запеченная	100	15,5	12,9	3,1	191	32,03
Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	18,18
Сок	200	0,5	0	34	138	15,97
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	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>78,64</b>

**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
Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	25,50
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,21
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	16,20
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
Салат витаминный	80	0,9	4	4,7	58	7,94
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5	6,3	14,4	134	31,30
Рыба запеченная	90	13,1	10,5	2,8	158	28,62
Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	15,10
Сок	200	0,5	0	34	138	15,97
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,40
<b>Итого</b>		<b>38,6</b>	<b>36,2</b>	<b>192,5</b>	<b>1247</b>	<b>166,69</b>

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

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	21,3
Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	25,5
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,21
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	16,20
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,6
Салат витаминный	80	0,9	4	4,7	58	7,9
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5	6,3	14,4	134	31,3
Рыба запеченная	100	15,5	12,9	3,1	191	32,0
Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	18,2
Сок	200	0,5	0	34	138	16,0
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,1
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,8
<b>Итого</b>		<b>42,7</b>	<b>40,1</b>	<b>205,5</b>	<b>1351</b>	<b>179,12</b>





**МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Бутерброд 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 промышленного производства	100	3,9	1,5	4,8	47,8	28,0
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>18,4</b>	<b>15,2</b>	<b>96,8</b>	<b>597,8</b>	<b>81,81</b>

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Бутерброд 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 промышленного производства	100	3,9	1,5	4,8	47,8	28,0
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<b>Итого</b>		<b>18,8</b>	<b>15,4</b>	<b>105,6</b>	<b>635,8</b>	<b>83,37</b>

**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 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 промышленного производства	100	3,9	1,5	4,8	47,8	28,0
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Помидор свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	17,1
Суп картофельный с крупой, с птицей	250/15	5,7	8,5	16,3	165	25,2
Котлеты из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	48,51
Овощи тушеные	150	1,3	9,2	13,8	143	11,32
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
<b>Итого</b>		<b>38,3</b>	<b>45,1</b>	<b>182,4</b>	<b>1286,8</b>	<b>200,64</b>

**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	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 промышленного производства	100	3,9	1,5	4,8	47,8	28,0
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Помидор свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	17,1
Суп картофельный с крупой, с птицей	250/15	5,7	8,5	16,3	165	25,2
Котлеты из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	53,04
Овощи тушеные	180	1,6	11	16,5	171	13,24
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	2,81
<b>Итого</b>		<b>40,3</b>	<b>48,5</b>	<b>194,3</b>	<b>1371,8</b>	<b>208,5</b>