



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	19,36
<i>Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным</i>	170/20	13,9	10,8	33	285	67,68
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	20,70
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,64
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		21,2	15,6	97	612	112,78

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	24,68
<i>Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным</i>	200/30	17,5	14	39	352	81,24
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	20,70
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,64
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		25,6	19,4	103	687	131,66

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	19,36
<i>Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным</i>	170/20	13,9	10,8	33	285	67,68
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	20,70
<i>Сок 0,2</i>	200	0,5	0	34	138	35,00
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,64
<i>Винегрет овощной</i>	80	1	4	6,7	67	11,95
<i>Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом</i>	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	27,33
<i>Гуляш из говядины</i>	100	11	14,3	5,5	195	59,79
<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	5,80
<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		42,7	42,5	228,3	1466	265,21

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	24,68
<i>Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным</i>	200/30	17,5	14	39	352	81,24
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	20,70
<i>Сок 0,2</i>	200	0,5	0	34	138	35,00
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,64
<i>Винегрет овощной</i>	100	1,2	5	8,4	83	14,91
<i>Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом</i>	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	27,33
<i>Гуляш из говядины</i>	100	11	14,3	5,5	195	59,79
<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	4,1	3,7	44,2	227	11,44
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	15,2	63	5,80
<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		48,5	48,2	251	1629	290,46



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

31" января 2023 г



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	17,82
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	64,79
<i>Сок</i>	200	0,3	0	22	89	16,00
<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	18,8	84,3	569	101,57

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>	100	2,6	5,0	14	111	22,49
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	64,79
<i>Сок</i>	200	0,3	0	22	89	16,00
<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		16,9	20	95,9	629	107,8

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>Сыр (порциями)</i>	10	2,9	4	0	48	10,64
<i>Сдоба обыкновенная</i>	80	7,5	2,4	50,5	254	25,00
<i>Суп молочный с крупой</i>	250	5,8	7,5	23,8	186	20,77
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0	12,6	51	2,01
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	20,7
<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	80	2,1	4	11,2	89	17,82
<i>Уха рыбацкая</i>	250/50	9,3	7,2	10,4	144	30,71
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	64,79
<i>Сок</i>	200	0,3	0	22	89	16,00
<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		42,6	47,8	218,5	1474	222,94

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>Сыр (порциями)</i>	10	2,9	4	0	48	10,64
<i>Сдоба обыкновенная</i>	80	7,5	2,4	50,5	254	25,00
<i>Суп молочный с крупой</i>	250	5,8	7,5	23,8	186	20,77
<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>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	20,7
<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	100	2,6	5,0	14	111	22,49
<i>Уха рыбацкая</i>	250/50	9,3	7,2	10,4	144	30,71
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	64,79
<i>Сок</i>	200	0,3	0	22	89	16,00
<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		44,1	49,4	236,5	1564	230,42



УТВЕРЖДАЮ



Директор MAOU OSOSh №1

"01" февраля 2023 г

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	15,93
<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 ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	18,18
<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		23,4	25,5	61,9	569	96,75

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>	100	5,2	8,6	5,4	120	19,99
<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 ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	18,18
<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		28,9	32,4	76,7	713	110,65

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	47,26
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	20,70
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<i>Салат из моркови с огурцом</i>	80	0,9	4,0	3,3	53	10,13
<i>Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной</i>	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	23,45
<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 ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	18,18
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	1,56
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		53,1	59,5	141,3	1310	206,77

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	47,26
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	20,70
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Салат из моркови с огурцом</i>	100	1,1	5,0	4,1	66	19,28
<i>Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной</i>	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	23,45
<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 ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	18,18
<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		59	68,8	168	1524	234,50



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 овощей с маслом</i>	80	0,7	4,0	2,5	49	25,58
<i>Рыба запеченная</i>	90	13,1	10,5	2,8	158	45,87
<i>Рис припущенный</i>	150	3,1	3,8	25,4	148	15,10
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	16,00
<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		18,3	18,8	81,1	566	105,51

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 овощей с маслом</i>	100	0,9	5,0	3,1	61	31,81
<i>Рыба запеченная</i>	100	15,5	12,9	3,1	191	51,45
<i>Рис припущенный</i>	180	3,5	4,4	30,5	176	18,18
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	16,00
<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		21,7	23	95,9	677	121,96

МЕНЮ для учащихся с ОБЗ 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	19,36
<i>Каша пшеничная жидкая</i>	200	7,5	6,2	20,8	169	25,52
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,64
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	20,70
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<i>Нарезка из свежих овощей с маслом</i>	80	0,7	4,0	2,5	49	25,58
<i>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</i>	250/10/5	5	6,3	14,4	134	34,14
<i>Рыба запеченная</i>	90	13,1	10,5	2,8	158	45,87
<i>Рис припущенный</i>	150	3,1	3,8	25,4	148	15,10
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	16,00
<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	1,40
Итого		38,9	36,5	197,9	1272	213,39

МЕНЮ для учащихся с ОБЗ 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	24,68
<i>Каша пшеничная жидкая</i>	200	7,5	6,2	20,8	169	25,52
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,64
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	20,70
<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	1,40
<i>Нарезка из свежих овощей с маслом</i>	100	0,9	5,0	3,1	61	31,81
<i>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</i>	250/10/5	5	6,3	14,4	134	34,14
<i>Рыба запеченная</i>	100	15,5	12,9	3,1	191	51,45
<i>Рис припущенный</i>	180	3,5	4,4	30,5	176	18,18
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	16,00
<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		43,2	41,4	211,5	1388	235,01



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOSh №1

"03" февраля 2023 г

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с повидлом</i>	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
<i>Каша гречневая жидкая</i>	200	8,6	10,2	33,3	260	29,11
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
<i>Йогурт промышленного производства</i>	100	3,9	1,5	4,8	47,8	35,00
<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		18,4	15,2	96,8	597,8	88,81

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с повидлом</i>	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
<i>Каша гречневая жидкая</i>	200	8,6	10,2	33,3	260	29,11
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
<i>Йогурт промышленного производства</i>	100	3,9	1,5	4,8	47,8	35,00
<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		18,8	15,4	105,6	635,8	90,37

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 повидлом</i>	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
<i>Каша гречневая жидкая</i>	200	8,6	10,2	33,3	260	29,11
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
<i>Йогурт промышленного производства 5%</i>	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,30
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<i>Помидор свежий</i>	80	0,5	0,2	3,4	17	26,24
<i>Суп картофельный с крупой, с птицей</i>	250/15	5,7	8,5	16,3	165	25,82
<i>Котлеты из мяса</i>	90	11,2	11,3	14,2	203	56,94
<i>Овощи тушеные</i>	150	1,3	9,2	13,8	143	11,48
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,3	0,2	21,5	89	15,95
<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		38,3	45,1	182,4	1286,8	241,50

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 повидлом</i>	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
<i>Каша гречневая жидкая</i>	200	8,6	10,2	33,3	260	29,11
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
<i>Йогурт промышленного производства 5%</i>	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,30
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Помидор свежий</i>	100	0,6	0,2	4,2	21	33,60
<i>Суп картофельный с крупой, с птицей</i>	250/15	5,7	8,5	16,3	165	25,82
<i>Котлеты из мяса</i>	100	12,4	12,6	15,8	226	62,30
<i>Овощи тушеные</i>	180	1,6	11	16,5	171	13,43
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,3	0,2	21,5	89	15,95
<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		40,8	48,7	203,9	1414,8	259,14