



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 ОБЗ 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	19,20
<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	205,27

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 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	19,20
<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	233,00



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ ОСОШ №1
 "17" 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>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 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>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	19,20
<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	211,89

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>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	19,20
<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	233,51



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"18" 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>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 ОБЗ 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 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	228,20

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 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 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	245,84



УТВЕРЖДАЮ



Директор MAOU OSOSH №1
"19" января 2023г

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</i>	80	0,7	0,1	1,2	9	33,58
<i>Биточки рыбные</i>	100	13,2	5,1	18,1	171	31,09
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3	3,6	22,3	135	13,75
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	15,2	63	5,80
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	19,20
<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		19	9,7	101,2	568	106,38

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</i>	100	0,8	0,1	1,6	10,6	41,86
<i>Биточки рыбные</i>	100	13,2	5,1	18,1	171	31,09
<i>Пюре картофельное</i>	180	3,7	4,1	26,7	159	14,41
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	15,2	63	5,80
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	19,20
<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		19,9	10,4	114,8	631,6	116,88

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 рисовая жидкая</i>	200	6,4	7,2	27	198	29,05
<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	19,20
<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>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</i>	80	0,7	0,1	1,2	9	33,58
<i>Суп гороховый с мясом и гренками</i>	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	28,95
<i>Биточки рыбные</i>	100	13,2	5,1	18,1	171	31,09
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3	3,6	22,3	135	13,75
<i>Компот из 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		35,1	29,5	207,7	1234	182,45

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 рисовая жидкая</i>	200	6,4	7,2	27	198	29,05
<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	19,2
<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>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</i>	100	0,8	0,1	1,6	10,6	41,86
<i>Суп гороховый с мясом и гренками</i>	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	28,95
<i>Биточки рыбные</i>	100	13,2	5,1	18,1	171	31,09
<i>Пюре картофельное</i>	180	3,7	4,1	26,7	159	14,41
<i>Компот из 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		36,8	33,1	224,7	1339,6	198,57



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1

20" 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>Бутерброд с сыром</i>	30/15	6,3	4,1	14,9	122	19,36
<i>Запеканка из творога с яблоками и молоком сгущенным</i>	180	13,5	14,5	22,1	273	86,44
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,23
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Итого		23	21,3	61,7	531	118,59

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 из творога с яблоками и молоком сгущенным</i>	200	16,2	17,1	26,2	324	95,46
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,23
<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		27	24,8	73,4	624	134,33

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 яблоками и молоком сгущенным</i>	180	13,5	14,5	22,1	273	86,44
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/15	6,3	4,1	14,9	122	19,36
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,23
<i>Салат из свеклы с соленым огурцом</i>	80	0,9	4	5,1	60	11,00
<i>Суп с макаронными изделиями с птицей</i>	250/15/5	4,9	4,8	16,4	128	23,05
<i>Гуляш</i>	100	11	14,3	5,5	195	41,28
<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	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		45,3	50	151,4	1235	225,67

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 яблоками и молоком сгущенным</i>	200	16,2	17,1	26,2	324	95,46
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/20	7,1	4,7	14,9	130	24,68
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,23
<i>Салат из свеклы с соленым огурцом</i>	100	1,2	5	6,5	76	14,06
<i>Суп с макаронными изделиями с птицей</i>	250/15/5	4,9	4,8	16,4	128	23,05
<i>Гуляш</i>	100	11	14,3	5,5	195	41,28
<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	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		50,1	55,5	169,4	1375	247,72