



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ ОСОШ №1
 "06" февраля 2023 г

МЕНЮ для учащихся 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	19,36
Запеканка из творога с яблоками и молоком сгущенным	180	13,5	14,5	22,1	273	86,44
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,23
Хлеб пшеничный	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
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	24,68
Запеканка из творога с яблоками и молоком сгущенным	200	16,2	17,1	26,2	324	95,46
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,23
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		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
Запеканка из творога с яблоками и молоком сгущенным	180	13,5	14,5	22,1	273	86,44
Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	19,36
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,23
Салат из свеклы с соленым огурцом	80	0,9	4	5,1	60	11,00
Суп с макаронными изделиями с птицей	250/15/5	4,9	4,8	16,4	128	23,05
Гуляш из говядины	100	11	14,3	5,5	195	59,79
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
Сок	200	0,3	0	22	89	16,00
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
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		45,7	50,4	179,4	1352	264,88

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Запеканка из творога с яблоками и молоком сгущенным	200	16,2	17,1	26,2	324	95,46
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	24,68
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,23
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,2	5	6,5	76	14,06
Суп с макаронными изделиями с птицей	250/15/5	4,9	4,8	16,4	128	23,05
Гуляш из говядины	100	11	14,3	5,5	195	59,79
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
Сок	200	0,3	0	22	89	16,00
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		50,5	55,9	197,4	1492	286,93



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOSh №1
"07" февраля 2023г

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	80	0,7	0,1	1,2	9	33,58
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	31,09
Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	13,75
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,80
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
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	9,7	101,2	568	107,88

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	100	0,8	0,1	1,6	10,6	41,86
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	31,09
Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	14,41
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,80
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
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		19,9	10,4	114,8	631,6	118,38

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	29,05
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Кондитерское изделие (Чоко-пай)	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	80	0,7	0,1	1,2	9	33,58
Суп гороховый с мясом и гренками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	28,95
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	31,09
Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	13,75
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,80
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		36,4	34,9	226,6	1363	203,95

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	29,05
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Кондитерское изделие (Чоко-пай)	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	100	0,8	0,1	1,6	10,6	41,86
Суп гороховый с мясом и гренками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	28,95
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	31,09
Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	14,41
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,80
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		38,1	38,5	243,6	1468,6	220,07



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1
"08" февраля 2023 г



МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат из капусты с морковью	100	1,6	5	9,7	90	8,40
Жаркое из птицы	200	17,5	11,5	16,2	238	44,08
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	18,18
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,4
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Итого		20,2	17	59,2	469	73,62

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат из капусты с морковью	100	1,6	5	9,7	90	8,40
Жаркое из птицы	280	21,8	16,8	18,4	312	79,87
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	18,18
Хлеб пшеничный	40	0,4	0,2	8,8	39	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		24,5	22,3	61,4	543	110,97

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 ячневая жидкая	200	7,6	8,2	20,7	187	24,78
Какао с молоком	180	3,1	2,7	12,1	85	11,57
Йогурт промышленного производства 5%	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,30
Кондитерское изделие (вафли)	50	2,5	3,2	22	127	15,00
Салат из капусты с морковью	100	1,6	5	9,7	90	8,40
Суп с рыбными фрикадельками	250/100	12,9	7,2	20,6	199	58,59
Жаркое из птицы	200	17,5	11,5	16,2	238	44,08
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	18,18
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		52,4	47,1	158,1	1263,8	244,96

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 ячневая жидкая	200	7,6	8,2	20,7	187	24,78
Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	13,46
Йогурт промышленного производства 5%	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,30
Кондитерское изделие (вафли)	50	2,5	3,2	22	127	15,00
Салат из капусты с морковью	100	1,6	5	9,7	90	8,40
Суп с рыбными фрикадельками	250/100	12,9	7,2	20,6	199	58,59
Жаркое из птицы	280	21,8	16,8	18,4	312	79,87
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	18,18
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		58,6	56,3	176,3	1442,8	289,82



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"09" февраля 2023 г



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	20,73
"Ёжики" из мяса с рисом	100	6,1	11,7	7,4	159	42,51
Макаронны отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	9,44
Сок	200	0,2	0	23	93	16,00
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	91,64

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат "Любительский"	100	2,9	5,1	5,8	81	26,96
"Ёжики" из мяса с рисом	120	7,3	14	8,9	191	48,60
Макаронны отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	11,44
Сок	200	0,2	0	23	93	16,00
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		15,8	23,5	107,1	703	107,52

МЕНЮ для учащихся с ОБЗ 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	19,36
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	20,12
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Кондитерское изделие (Чоко-пай)	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,64
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	20,73
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	32,76
"Ёжики" из мяса с рисом	100	6,1	11,7	7,4	159	42,51
Макаронны отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	9,44
Сок	200	0,2	0	23	93	16,00
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		32,8	42,5	223,4	1405	212,74

МЕНЮ для учащихся с ОБЗ 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	24,68
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	20,12
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Кондитерское изделие (Чоко-пай)	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,64
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"	100	2,9	5,1	5,8	81	26,96
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	32,76
"Ёжики" из мяса с рисом	120	7,3	14	8,9	191	48,60
Макаронны отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	11,44
Сок	200	0,2	0	23	93	16,00
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		36,7	47,4	241	1534	233,79



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOSh №1

"10" февраля 2023 г

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Йогурт промышленного производства	100	3,9	1,5	4,8	47,8	35,0
Плов из птицы	240	13,1	12,8	41,8	335	60,46
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
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		21,1	17,5	78,9	556,8	113,97

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Йогурт промышленного производства	100	3,9	1,5	4,8	47,8	35,0
Плов из птицы	250	16,1	15,3	41,8	369	67,56
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
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		24,5	20,2	87,7	628,8	122,63

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 манная жидкая	200	5,1	7,1	28	196	24,98
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Йогурт промышленного производства 5%	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,3
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Салат из капусты	80	1,6	4,1	6,8	71	8,16
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	25,51
Плов из птицы	240	13,1	12,8	41,8	335	60,46
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		35,4	35,4	182,2	1187,8	200,87

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 манная жидкая	200	5,1	7,1	28	196	24,98
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Йогурт промышленного производства 5%	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,3
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Салат из капусты	100	2	5,1	8,5	88	10,01
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	25,51
Плов из птицы	250	16,1	15,3	41,8	369	67,56
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		39,7	39,4	200,3	1311,8	212,79



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"13" февраля 2023 г

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	28,88
Шницель из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	52,38
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		17,2	21	68,5	531	99,02

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	100	0,9	5,1	1,2	54	35,83
Шницель из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	57,2
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		19,5	24,5	84	633	115,59

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
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	170/20	13,9	10,8	33	285	67,68
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1	44	28,88
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	25,58
Шницель из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	52,38
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
Сок	200	0,5	0	34	138	16
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		38,7	44,3	197,7	1343	242,08

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
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200/30	17,5	14	39	352	81,24
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54	35,83
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	25,58
Шницель из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	57,2
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
Сок	200	0,5	0	34	138	16
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		45,4	53,9	222,6	1554	277,83