



МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Помидоры (свежие)</i>	80	0,5	0,2	3,4	17	20,4
<i>Биточки рубленые из птицы запеченные</i>	90/5	11,4	15,2	11,2	227,2	52,02
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3	3,6	22,3	135	18,5
<i>Какао с молоком</i>	200	3,1	2,7	12,1	85	13,66
<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	1,56
Итого		19,2	22,2	65,4	537,2	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Кондитерское изделие ("Чоко-пай")</i>	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
<i>Коктель "Молочный"</i>	200	6	6	22	152	55,00
ИТОГО		7,3	11,4	40,9	281	75,00

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Помидоры (свежие)</i>	100	0,6	0,2	4,2	21	20,40
<i>Биточки рубленые из птицы запеченные</i>	100/5	12,6	16,5	12,4	248,5	52,02
<i>Пюре картофельное</i>	180	3,7	4,1	26,7	159	18,5
<i>Какао с молоком</i>	200	3,8	3,5	15,9	110	13,66
<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	1,56
Итого		21,6	24,8	75,6	611,5	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Кондитерское изделие ("Чоко-пай")</i>	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
<i>Коктель "Молочный"</i>	200	6	6	22	152	55,00
ИТОГО		7,3	11,4	40,9	281	75,00

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	18,66
<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом</i>	200	7,5	7,7	26	203	26,04
<i>Какао с молоком</i>	200	3,1	2,7	12,1	85	13,66
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	43,16
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Помидоры (свежие)</i>	80	0,5	0,2	3,4	17	20,4
<i>Суп с овощами и крупой, с мясом</i>	250/10	5,8	4,8	8,3	100	31,42
<i>Биточки рубленые из птицы запеченные</i>	90/5	11,4	15,2	11,2	227,2	52,02
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3	3,6	22,3	135	18,5
<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	1,56
Итого		39,5	43,7	166	1214	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Кондитерское изделие ("Чоко-пай")</i>	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
<i>Коктель "Молочный"</i>	200	6	6	22	152	55,00
ИТОГО		7,3	11,4	40,9	281	75,00

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	18,66
<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом</i>	200	7,5	7,7	26	203	26,04
<i>Какао с молоком</i>	200	3,8	3,5	15,9	110	13,66
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	43,16
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Помидоры (свежие)</i>	100	0,6	0,2	4,2	21	20,40
<i>Суп с овощами и крупой, с мясом</i>	250/10	5,8	4,8	8,3	100	31,42
<i>Биточки рубленые из птицы запеченные</i>	100/5	12,6	16,5	12,4	248,5	52,02
<i>Пюре картофельное</i>	180	3,7	4,1	26,7	159	18,5
<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	1,56
Итого		42,6	49,1	180,8	1334,3	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Кондитерское изделие ("Чоко-пай")</i>	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
<i>Коктель "Молочный"</i>	200	6	6	22	152	55,00
ИТОГО		7,3	11,4	40,9	281	75,00



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	20,98
Шницель из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	68,35
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	13,24
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	1,56
Итого		17,2	21	68,5	531	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	280	2,58	0,62	30,91	139	75,00
ИТОГО		2,58	0,62	30,91	139	75,00

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	20,98
Шницель из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	68,35
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	13,24
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	1,56
Итого		19,1	24,3	75,2	595	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	280	2,58	0,62	30,91	139	75,00
ИТОГО		2,58	0,62	30,91	139	75,00

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	30/10	1,8	7,1	9,9	111	18,66
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	170/20	13,9	10,8	33	285	73,88
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1	44	20,98
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	28,30
Шницель из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	68,35
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	13,24
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	1,56
Итого		38,3	43,9	169,7	1226	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	280	2,58	0,62	30,91	139	75,00
ИТОГО		2,58	0,62	30,91	139	75,00

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	18,66
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200/30	17,5	14	39	352	73,88
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54	20,98
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	28,30
Шницель из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	68,35
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	13,24
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	1,56
Итого		44,5	53,2	187	1403	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	280	2,58	0,62	30,91	139	75,00
ИТОГО		2,58	0,62	30,91	139	75,00



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"03" октября 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	28,98
"Ёжики" из мяса с рисом	100	6,1	11,7	7,4	159	47,71
Макароны отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	11,89
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	1,56
Итого		12,8	19,3	88,3	578	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Нектарин)	200	2,4	0,2	16	96	53,00
Фрукт (Слива)	130	0,3	0	14,2	58	22,00
ИТОГО		2,7	0,2	30,2	154	75,00

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	28,98
"Ёжики" из мяса с рисом	120	7,3	14	8,9	191	47,71
Макароны отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	11,89
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	1,56
Итого		15,4	23,3	98,3	665	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Нектарин)	200	2,4	0,2	16	96	53,00
Фрукт (Слива)	130	0,3	0	14,2	58	22,00
ИТОГО		2,7	0,2	30,2	154	75,00

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	24,68
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	20,92
Фрукт	150	0,4	0,4	28	117	25,77
Кондитерское изделие (Чоко-пай)	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,93
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Салат "Любительский"	80	2,2	4	4,7	64	28,98
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	38,42
"Ёжики" из мяса с рисом	100	6,1	11,7	7,4	159	47,71
Макароны отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	11,89
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	1,56
Итого		32,8	42,5	223,4	1405	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Нектарин)	200	2,4	0,2	16	96	53,00
Фрукт (Слива)	130	0,3	0	14,2	58	22,00
ИТОГО		2,7	0,2	30,2	154	75,00

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	24,68
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	20,92
Фрукт	150	0,4	0,4	28	117	25,77
Кондитерское изделие (Чоко-пай)	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,93
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Салат "Любительский"	100	2,9	5,1	5,8	81	28,98
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	38,42
"Ёжики" из мяса с рисом	120	7,3	14	8,9	191	47,71
Макароны отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	11,89
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	1,56
Итого		36,2	47,1	233,4	1500	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Нектарин)	200	2,4	0,2	16	96	53,00
Фрукт (Слива)	130	0,3	0	14,2	58	22,00
ИТОГО		2,7	0,2	30,2	154	75,00



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 белокочанной с морковью</i>	100	1,6	5	9,7	90	13,87
<i>Жаркое из птицы</i>	200	17,5	11,5	16,2	238	72,53
<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	1,56
Итого		20,2	17	59,2	469	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Фрукт (Банан)</i>	200	2,18	0,66	45,68	178	45,00
<i>Кекс "Маффины"</i>	50	3,14	13,45	50	215,3	30,00
ИТОГО		5,32	14,11	95,68	393,3	75,00

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 белокочанной с морковью</i>	100	1,6	5	9,7	90	13,87
<i>Жаркое из птицы</i>	280	21,8	16,8	18,4	312	72,53
<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	1,56
Итого		24,5	22,3	61,4	543	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Фрукт (Банан)</i>	200	2,18	0,66	45,68	178	45,00
<i>Кекс "Маффины"</i>	50	3,14	13,45	50	215,3	30,00
ИТОГО		5,32	14,11	95,68	393,3	75,00

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>	30/10	2,5	9,9	14,5	157	18,66
<i>Каша ячневая жидкая</i>	200	7,6	8,2	20,7	187	24,86
<i>Какао с молоком</i>	200	3,8	3,5	15,9	110	13,66
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	36,33
<i>Кондитерское изделие (вафли)</i>	50	2,5	3,2	22	127	12,63
<i>Салат из капусты белокочанной с морковью</i>	100	1,6	5	9,7	90	13,87
<i>Суп с рыбными фрикадельками</i>	250/100	12,9	7,2	20,6	199	30,7
<i>Жаркое из птицы</i>	200	17,5	11,5	16,2	238	72,53
<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	1,56
Итого		53,8	50,7	166,5	1334,8	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Фрукт (Банан)</i>	200	2,18	0,66	45,68	178	45,00
<i>Кекс "Маффины"</i>	50	3,14	13,45	50	215,3	30,00
ИТОГО		5,32	14,11	95,68	393,3	75,00

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	18,66
<i>Каша ячневая жидкая</i>	200	7,6	8,2	20,7	187	24,86
<i>Какао с молоком</i>	200	3,8	3,5	15,9	110	13,66
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	36,33
<i>Кондитерское изделие (вафли)</i>	50	2,5	3,2	22	127	12,63
<i>Салат из капусты белокочанной с морковью</i>	100	1,6	5	9,7	90	13,87
<i>Суп с рыбными фрикадельками</i>	250/100	12,9	7,2	20,6	199	30,7
<i>Жаркое из птицы</i>	280	21,8	16,8	18,4	312	72,53
<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	1,56
Итого		58,1	56	168,7	1408,8	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Фрукт (Банан)</i>	200	2,18	0,66	45,68	178	45,00
<i>Кекс "Маффины"</i>	50	3,14	13,45	50	215,3	30,00
ИТОГО		5,32	14,11	95,68	393,3	75,00