



УТВЕРЖДАЮ
 Директор MAOU OSOSh №1
 "23" 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 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

Кондитерское изделие ("Маффин")	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
Коктель "Молочный"	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
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

Кондитерское изделие ("Маффин")	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
Коктель "Молочный"	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
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

Кондитерское изделие ("Маффин")	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
Коктель "Молочный"	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
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

Кондитерское изделие ("Маффин")	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
Коктель "Молочный"	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
Помидоры (свежие)	80	0,5	0,2	3,4	17	20,4
Биточки рубленые из птицы запеченные	90/5	11,4	15,2	11,2	227,2	52,02
Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	18,5
Какао с молоком	200	3,1	2,7	12,1	85	13,66
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		19,2	22,2	65,4	537,2	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Яблоко)	160	0,4	0,4	28	117	30,00
Фрукт (Мандарин)	100	0,29	0,29	20,0	83,6	45,00
ИТОГО		0,69	0,69	48	200,6	75,00

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

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

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Яблоко)	160	0,4	0,4	28	117	30,00
Фрукт (Мандарин)	100	0,29	0,29	20,0	83,6	45,00
ИТОГО		0,69	0,69	48	200,6	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	20/10	1,8	7,1	9,9	111	18,66
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200	7,5	7,7	26	203	26,04
Какао с молоком	200	3,1	2,7	12,1	85	13,66
Йогурт промышленного производства	95	3,9	1,5	4,8	47,8	43,16
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Помидоры (свежие)	80	0,5	0,2	3,4	17	20,4
Суп с овощами и крупой, с мясом	250/10	5,8	4,8	8,3	100	31,42
Биточки рубленые из птицы запеченные	90/5	11,4	15,2	11,2	227,2	52,02
Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	18,5
Сок	200	0,5	0	34	138	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		39,5	43,7	166	1214	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Яблоко)	160	0,4	0,4	28	117	30,00
Фрукт (Мандарин)	100	0,29	0,29	20,0	83,6	45,00
ИТОГО		0,69	0,69	48	200,6	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
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200	7,5	7,7	26	203	26,04
Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	13,66
Йогурт промышленного производства	95	3,9	1,5	4,8	47,8	43,16
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Помидоры (свежие)	100	0,6	0,2	4,2	21	20,40
Суп с овощами и крупой, с мясом	250/10	5,8	4,8	8,3	100	31,42
Биточки рубленые из птицы запеченные	100/5	12,6	16,5	12,4	248,5	52,02
Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	18,5
Сок	200	0,5	0	34	138	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		42,6	49,1	180,8	1334,3	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Яблоко)	160	0,4	0,4	28	117	30,00
Фрукт (Мандарин)	100	0,29	0,29	20,0	83,6	45,00
ИТОГО		0,69	0,69	48	200,6	75,00



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 "Царская" из творога с молоком сгущенным	170/20	13,9	10,8	33	285	82,85
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,93
Итого		20,8	15,2	69	495	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	250	0,8	0,8	56	234	75,00
ИТОГО		0,8	0,8	56	234	75,00

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	19,36
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200/30	17,5	14	39	352	82,85
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,93
Итого		25,2	19	75	570	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	250	0,8	0,8	56	234	75,00
ИТОГО		0,8	0,8	56	234	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	19,36
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	170/20	13,9	10,8	33	285	82,85
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,93
Винегрет овощной	80	1	4	6,7	67	15,01
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	33
Гуляш из говядины	100	11	14,3	5,5	195	68,03
Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	11,88
Компот из смеси 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	1,56
Итого		42,3	42,4	173,9	1245	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	250	0,8	0,8	56	234	75,00
ИТОГО		0,8	0,8	56	234	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	19,36
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200/30	17,5	14	39	352	82,85
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,93
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Винегрет овощной	100	1,2	5	8,4	83	15,01
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	33
Гуляш из говядины	100	11	14,3	5,5	195	68,03
Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	11,88
Компот из смеси 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	1,56
Итого		47,6	47,8	189	1374	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	250	0,8	0,8	56	234	75,00
ИТОГО		0,8	0,8	56	234	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 свеклы с зеленым горошком</i>	80	2,1	4,0	11,2	89	24,58
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	64,00
<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	1,56
Итого		16	18,8	84,3	569	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Шоколадный батончик</i>	55	2,3	9,6	38,3	249,7	75,00
ИТОГО		2,3	9,6	38,3	249,7	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 свеклы с зеленым горошком</i>	100	2,6	5,0	14	111	24,58
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	64,00
<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	1,56
Итого		16,5	19,8	87,1	591	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Шоколадный батончик</i>	55	2,3	9,6	38,3	249,7	75,00
ИТОГО		2,3	9,6	38,3	249,7	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>Масло сливочное (порциями)</i>	10	0,2	7,3	0,1	67	10,88
<i>Сыр (порциями)</i>	10	2,9	4	0	48	11,7
<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	20,71
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0	12,6	51	2,01
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Фрукт (яблоко)</i>	130	0,4	0,4	28	117	18,98
<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	80	2,1	4	11,2	89	24,58
<i>Уха рыбацкая</i>	250/50	9,3	7,2	10,4	144	46,0
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	64,0
<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	1,56
Итого		43	48	227,3	1513	246,10

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Шоколадный батончик</i>	55	2,3	9,6	38,3	249,7	75,00
ИТОГО		2,3	9,6	38,3	249,7	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>Масло сливочное (порциями)</i>	10	0,2	7,3	0,1	67	10,88
<i>Сыр (порциями)</i>	10	2,9	4	0	48	11,7
<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	20,71
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0	12,6	51	2,01
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Фрукт (яблоко)</i>	130	0,4	0,4	28	117	18,98
<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	100	2,6	5,0	14	111	24,58
<i>Уха рыбацкая</i>	250/50	9,3	7,2	10,4	144	46,0
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	64,0
<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	1,56
Итого		43,5	49	230,1	1535	246,10

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Шоколадный батончик</i>	55	2,3	9,6	38,3	249,7	75,00
ИТОГО		2,3	9,6	38,3	249,7	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 моркови с яйцом	80	4,2	6,9	4,3	96	20,45
Курица запеченая	90	13,8	13	0	172	52,71
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	13,24
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	18,18
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		23,4	25,5	61,9	569	107,7

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат из моркови с яйцом	100	5,2	8,6	5,4	120	20,45
Курица запеченая	100	17,4	17	0	223	52,71
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	13,24
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	18,18
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		28,5	32,2	67,9	675	107,7

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 маслом	30/10	2,5	9,9	14,5	157	18,66
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	47,26
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
Фрукт (яблоко)	170	0,4	0,4	28	117	28,67
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Салат из моркови с огурцом	80	0,9	4,0	3,3	53	20,45
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	27,66
Курица запеченая	90	13,8	13	0	172	52,71
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	13,24
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	1,56
Итого		54,2	62,5	154,7	1395	246,1

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 маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157	18,66
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	47,26
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
Фрукт (яблоко)	170	0,4	0,4	28	117	28,67
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Салат из моркови с огурцом	100	1,1	5,0	4,1	66	20,45
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	27,66
Курица запеченая	100	17,4	17	0	223	52,71
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	13,24
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	1,56
Итого		58,5	68,5	160,4	1490	246,10