



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 (Мадарин)	260	0,65	0,65	49	225	80,00
Фрукт (Яблоко)	280	0,8	0,8	56	234	45,00
Фрукт (груша)	200	0,66	0,66	46,6	195	65,00
ИТОГО		2,11	2,11	151,6	654	190,00

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 (Мадарин)	260	0,65	0,65	49	225	80,00
Фрукт (Яблоко)	280	0,8	0,8	56	234	45,00
Фрукт (груша)	200	0,66	0,66	46,6	195	65,00
ИТОГО		2,11	2,11	151,6	654	190,00

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 (Мадарин)	260	0,65	0,65	49	225	80,00
Фрукт (Яблоко)	280	0,8	0,8	56	234	45,00
Фрукт (груша)	200	0,66	0,66	46,6	195	65,00
ИТОГО		2,11	2,11	151,6	654	190,00

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 (Мадарин)	260	0,65	0,65	49	225	80,00
Фрукт (Яблоко)	280	0,8	0,8	56	234	45,00
Фрукт (груша)	200	0,66	0,66	46,6	195	65,00
ИТОГО		2,11	2,11	151,6	654	190,00



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	84,41
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,93
Итого		20,3	14,9	61,4	461	107,7

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	19,36
<i>Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным</i>	200/30	17,5	14	39	352	84,41
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,93
Итого		24,7	18,7	67,4	536	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
<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	84,41
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,93
<i>Винегрет овощной</i>	80	1	4	6,7	67	15,01
<i>Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом</i>	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	33
<i>Гуляш из говядины</i>	100	11	14,3	5,5	195	68,03
<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	3,4	3,1	36,8	189	11,88
<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	1,56
Итого		41,8	42,1	166,3	1211	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
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/20	7,1	4,7	14,9	130	19,36
<i>Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным</i>	200/30	17,5	14	39	352	84,41
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,93
<i>Винегрет овощной</i>	100	1,2	5	8,4	83	15,01
<i>Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом</i>	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	33
<i>Гуляш из говядины</i>	100	11	14,3	5,5	195	68,03
<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	4,1	3,7	44,2	227	11,88
<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	1,56
Итого		47,1	47,5	181,4	1340	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

27 декабря 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	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

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

МЕНЮ для учащихся с ОБЗ 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

МЕНЮ для учащихся с ОБЗ 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



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	20,45
<i>Курица запеченая</i>	90	13,8	13	0	172	52,71
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	150	4,3	5,1	24,3	160	13,24
<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		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
<i>Салат из моркови с яйцом</i>	100	5,2	8,6	5,4	120	20,45
<i>Курица запеченая</i>	100	17,4	17	0	223	52,71
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	180	4,8	6,1	29,2	191	13,24
<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		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
<i>Бутерброд с маслом</i>	30\10	2,5	9,9	14,5	157	18,66
<i>Омлет натуральный</i>	200	22,7	20,5	2,4	285	59,72
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
<i>Фрукт (яблоко)</i>	110	0,4	0,4	28	117	16,21
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Салат из моркови с огурцом</i>	80	0,9	4,0	3,3	53	20,45
<i>Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной</i>	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	27,66
<i>Курица запеченая</i>	90	13,8	13	0	172	52,71
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	150	4,3	5,1	24,3	160	13,24
<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		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
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/15	2,5	9,9	14,5	157	18,66
<i>Омлет натуральный</i>	200	22,7	20,5	2,4	285	52,71
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
<i>Фрукт (яблоко)</i>	110	0,4	0,4	28	117	16,21
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
<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	20,45
<i>Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной</i>	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	27,66
<i>Курица запеченая</i>	100	17,4	17	0	223	52,71
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	180	4,8	6,1	29,2	191	13,24
<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		58,5	68,5	160,4	1490	239,09



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOSh №1
29 декабря 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 пшениная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	25,34
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	15,56
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	57,49
<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		16,4	12,4	87,2	525,8	107,7

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 пшениная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	25,34
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	15,56
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	57,49
<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		16,4	12,4	87,2	525,8	107,7

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 пшениная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	25,34
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	15,56
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	57,49
<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
<i>Помидор свежий</i>	80	0,5	0,2	3,4	17	20,4
<i>Суп картофельный с крупой, с птицей</i>	250/15	5,7	8,5	16,3	165	26,7
<i>Котлеты из мяса</i>	90	11,2	11,3	14,2	203	52,21
<i>Овощи тушеные</i>	150	1,3	9,2	13,8	143	18,11
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,3	0,2	21,5	89	16,3
<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		36,7	42,5	181,6	1253,8	246,10

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 пшениная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	25,34
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	15,56
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	57,49
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
<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	20,40
<i>Суп картофельный с крупой, с птицей</i>	250/15	5,7	8,5	16,3	165	26,7
<i>Котлеты из мяса</i>	100	12,4	12,6	15,8	226	52,21
<i>Овощи тушеные</i>	180	1,6	11	16,5	171	18,11
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,3	0,2	21,5	89	16,3
<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		38,3	45,6	186,7	1308,8	246,1