



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"9" января 2024г

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

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

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	26,49
<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	42,71
<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

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	26,49
<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	42,71
<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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"10" января 2024г

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	68,89
Фрукт (яблоко)	110	0,25	0	12	49	15,52
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,93
Итого		20,55	14,9	73,4	510	107,7

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	68,89
Фрукт (яблоко)	110	0,25	0	12	49	15,52
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,93
Итого		24,95	18,7	79,4	585	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 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	68,89
Фрукт (яблоко)	110	0,25	0	12	49	15,52
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		42,05	42,1	178,3	1260	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 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	68,89
Фрукт (яблоко)	110	0,25	0	12	49	15,52
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,93
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		47,35	47,5	193,4	1389	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"11" января 2024 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	21,9
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0	12,6	51	2,20
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Фрукт (яблоко)</i>	130	0,3	0	14,2	58	17,6
<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		42,9	47,6	213,5	1454	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	21,9
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0	12,6	51	2,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Фрукт (яблоко)</i>	130	0,3	0	14,2	58	17,6
<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		43,4	48,6	216,3	1476	246,10



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"12" января 2024 г

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 ОВЗ 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	75,93
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
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		53,8	62,1	126,7	1278	246,1

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
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	75,93
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
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		58,1	68,1	132,4	1373	246,10



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"15" января 2024 г

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат витаминный	80	0,9	4,0	4,7	58	18,26
Рыба запеченная	90	13,1	10,5	2,8	158	51,6
Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	18,72
Сок	200	0,5	0	34	138	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		18,5	18,8	83,3	575	107,7

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат витаминный	100	1,1	5,0	5,3	71	18,26
Рыба запеченная	100	15,5	12,9	3,1	191	51,6
Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	18,72
Сок	200	0,5	0	34	138	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		21,5	22,8	89,3	649	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
Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	24,68
Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	27,91
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,93
Фрукт (яблоко)	200	0,5	0,5	37	156	38,2
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Салат витаминный	80	0,9	4,0	4,7	58	18,26
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5	6,3	14,4	134	39,00
Рыба запеченная	90	13,1	10,5	2,8	158	51,60
Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	18,72
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		39,2	36,6	209,1	1320	246,1

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
Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	27,91
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,93
Фрукт (яблоко)	200	0,5	0,5	37	156	38,2
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 витаминный	100	1,1	5,0	5,3	71	18,26
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5	6,3	14,4	134	39,00
Рыба запеченная	100	15,5	12,9	3,1	191	51,60
Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	18,72
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		43	41,2	215,1	1403	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1
"16" января 2024 г

МЕНЮ для учащихся 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	7,1
Каша пшениная жидкая	200	6,6	7,4	23,7	188	27,13
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	16,07
Йогурт промышленного производства	95	3,9	1,5	4,8	47,8	54,28
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		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
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	7,1
Каша пшениная жидкая	200	6,6	7,4	23,7	188	27,13
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	16,07
Йогурт промышленного производства	95	3,9	1,5	4,8	47,8	54,28
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		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
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	7,1
Каша пшениная жидкая	200	6,6	7,4	23,7	188	27,13
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	16,07
Йогурт промышленного производства	95	3,9	1,5	4,8	47,8	54,28
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Помидор свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	20,4
Суп картофельный с крупой, с птицей	250/15	5,7	8,5	16,3	165	26,7
Котлеты из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	52,21
Овощи тушеные	150	1,3	9,2	13,8	143	18,11
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	16,3
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		36,7	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
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	7,1
Каша пшениная жидкая	200	6,6	7,4	23,7	188	27,13
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	16,07
Йогурт промышленного производства	95	3,9	1,5	4,8	47,8	54,28
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	21	20,40
Суп картофельный с крупой, с птицей	250/15	5,7	8,5	16,3	165	26,7
Котлеты из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	52,21
Овощи тушеные	180	1,6	11	16,5	171	18,11
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	16,3
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	45,6	186,7	1308,8	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1
"17" января 2024г

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	46,7
Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	18,5
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,80
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		18,6	9,3	73,2	451	107,7

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	33,58
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	46,7
Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	18,5
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,80
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	9,8	78	476,6	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
Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27	198	30,92
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,2
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	28,39
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	1,56
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	80	0,7	0,1	1,2	9	33,58
Суп гороховый с мясом и гречками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	33,55
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	46,7
Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	18,5
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	1,56
Итого		37,1	37,7	231,2	1409	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
Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27	198	30,92
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,2
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	28,39
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	1,56
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	100	0,8	0,1	1,6	10,6	33,58
Суп гороховый с мясом и гречками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	33,55
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	46,7
Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	18,5
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	1,56
Итого		37,6	38,2	236	1434,6	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Подпись

Директор МАОУ ОСОШ №1
"18" января 2024 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

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

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	23,92
Фрукт (яблоко)	200	0,5	0,5	37	156	38,2
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	42,99
"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		31,6	37,2	213,5	1315	246,1

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	23,92
Фрукт (яблоко)	200	0,5	0,5	37	156	38,2
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	42,99
"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		35	41,8	223,5	1410	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"19" января 2024 г

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	22,06
<i>Плов из птицы</i>	240	13,1	12,8	41,8	335	66,45
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	16,07
<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		21,1	17,5	78,9	556,8	107,7

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	22,06
<i>Плов из птицы</i>	250	16,1	15,3	41,8	369	66,45
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	16,07
<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		24,1	20	78,9	590,8	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>Булочка со сгущенкой</i>	80	1,8	0,3	26,4	116	32,00
<i>Каша манная жидкая</i>	200	5,1	7,1	28	196	26,34
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	16,07
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	41,13
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Салат из капусты белокачанной</i>	100	2	5,1	8,5	88	15,53
<i>Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной</i>	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	36,54
<i>Плов из птицы</i>	240	13,1	12,8	41,8	335	66,45
<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	1,56
Итого		35,7	36,3	185,1	1209,8	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>Булочка со сгущенкой</i>	80	1,8	0,3	26,4	116	32,00
<i>Каша манная жидкая</i>	200	5,1	7,1	28	196	26,34
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	16,07
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	41,13
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Салат из капусты белокачанной</i>	100	2	5,1	8,5	88	15,53
<i>Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной</i>	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	36,54
<i>Плов из птицы</i>	250	16,1	15,3	41,8	369	66,45
<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	1,56
Итого		38,7	38,8	185,1	1243,8	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1
"22" января 2024 г.

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат "Степной"	80	1,4	4,0	6	66	20,79
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	2,2
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		17,9	20,9	73,5	553	107,7

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Салат "Степной"	100	1,7	5,0	7,5	82	20,79
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	2,2
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		19,9	24,2	81,5	623	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
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	74,07
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,2
Салат "Степной"	80	1,4	4,0	6	66	20,79
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	28,11
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		39	43,8	174,7	1248	246,1

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	74,07
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,2
Салат "Степной"	100	1,7	5,0	7,5	82	20,79
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	28,11
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		45,3	53,1	193,3	1431	246,1