



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1

"23" 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 запеченые</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 запеченые</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 запеченые</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 запеченые</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

Кал "24" января 2024г

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	68,89
<i>Фрукт (яблоко)</i>	110	0,25	0	12	49	15,52
<i>Чай с лимоном</i>	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
<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	68,89
<i>Фрукт (яблоко)</i>	110	0,25	0	12	49	15,52
<i>Чай с лимоном</i>	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
<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	68,89
<i>Фрукт (яблоко)</i>	110	0,25	0	12	49	15,52
<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		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
<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	68,89
<i>Фрукт (яблоко)</i>	110	0,25	0	12	49	15,52
<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		47,35	47,5	193,4	1389	246,1



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 СОШ №1

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"29" 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 витаминный</i>	80	0,9	4,0	4,7	58	18,26
<i>Рыба запеченная</i>	90	13,1	10,5	2,8	158	51,6
<i>Рис припущенный</i>	150	3,1	3,8	25,4	148	18,72
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	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		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
<i>Салат витаминный</i>	100	1,1	5,0	5,3	71	18,26
<i>Рыба запеченная</i>	100	15,5	12,9	3,1	191	51,6
<i>Рис припущенный</i>	180	3,5	4,4	30,5	176	18,72
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	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		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
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/15	6,3	4,1	14,9	122	24,68
<i>Каша пшеничная жидкая</i>	200	7,5	6,2	20,8	169	27,91
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,93
<i>Фрукт (яблоко)</i>	200	0,5	0,5	37	156	38,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
<i>Салат витаминный</i>	80	0,9	4,0	4,7	58	18,26
<i>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</i>	250/10/5	5	6,3	14,4	134	39,00
<i>Рыба запеченная</i>	90	13,1	10,5	2,8	158	51,60
<i>Рис припущенный</i>	150	3,1	3,8	25,4	148	18,72
<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		39,2	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
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/20	7,1	4,7	14,9	130	24,68
<i>Каша пшеничная жидкая</i>	200	7,5	6,2	20,8	169	27,91
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,93
<i>Фрукт (яблоко)</i>	200	0,5	0,5	37	156	38,2
<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>Салат витаминный</i>	100	1,1	5,0	5,3	71	18,26
<i>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</i>	250/10/5	5	6,3	14,4	134	39,00
<i>Рыба запеченная</i>	100	15,5	12,9	3,1	191	51,60
<i>Рис припущенный</i>	180	3,5	4,4	30,5	176	18,72
<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		43	41,2	215,1	1403	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOSH №1

"30" 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>Бутерброд с повидлом</i>	20/20	1,8	0,3	26,4	116	7,1
<i>Каша пшениная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	27,13
<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	54,28
<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	7,1
<i>Каша пшениная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	27,13
<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	54,28
<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 ОБЗ 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	7,1
<i>Каша пшениная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	27,13
<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	54,28
<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 ОБЗ 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	7,1
<i>Каша пшениная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	27,13
<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	54,28
<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



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOSh №1

"31" января 2024г

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</i>	80	0,7	0,1	1,2	9	33,58
<i>Биточки рыбные</i>	100	13,2	5,1	18,1	171	46,7
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3	3,6	22,3	135	18,5
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	15,2	63	5,80
<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		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
<i>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</i>	100	0,8	0,1	1,6	10,6	33,58
<i>Биточки рыбные</i>	100	13,2	5,1	18,1	171	46,7
<i>Пюре картофельное</i>	180	3,7	4,1	26,7	159	18,5
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	15,2	63	5,80
<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		19,1	9,8	78	476,6	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>	30/10	2,5	9,9	14,5	157	18,66
<i>Каша рисовая жидкая</i>	200	6,4	7,2	27	198	30,92
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0	12,6	51	2,2
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	28,39
<i>Кондитерское изделие (Чоко-пай)</i>	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
<i>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</i>	80	0,7	0,1	1,2	9	33,58
<i>Суп гороховый с мясом и гренками</i>	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	33,55
<i>Биточки рыбные</i>	100	13,2	5,1	18,1	171	46,7
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3	3,6	22,3	135	18,5
<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		37,1	37,7	231,2	1409	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 рисовая жидкая</i>	200	6,4	7,2	27	198	30,92
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0	12,6	51	2,2
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	28,39
<i>Кондитерское изделие (Чоко-пай)</i>	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
<i>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</i>	100	0,8	0,1	1,6	10,6	33,58
<i>Суп гороховый с мясом и гренками</i>	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	33,55
<i>Биточки рыбные</i>	100	13,2	5,1	18,1	171	46,7
<i>Пюре картофельное</i>	180	3,7	4,1	26,7	159	18,5
<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		37,6	38,2	236	1434,6	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1

"01" февраля 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 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	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 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	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 MAOU OSOSh №1
"02" февраля 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
"05" февраля 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 "Степной"</i>	80	1,4	4,0	6	66	20,79
<i>Шницель из мяса</i>	90	11,2	11,3	14,2	203	68,35
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	150	4,3	5,1	24,3	160	13,24
<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>Хлеб ржаной</i>	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
<i>Салат "Степной"</i>	100	1,7	5,0	7,5	82	20,79
<i>Шницель из мяса</i>	100	12,4	12,6	15,8	226	68,35
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	180	4,8	6,1	29,2	191	13,24
<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>Хлеб ржаной</i>	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
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	1,8	7,1	9,9	111	18,66
<i>Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным</i>	170/20	13,9	10,8	33	285	74,07
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0	12,6	51	2,2
<i>Салат "Степной"</i>	80	1,4	4,0	6	66	20,79
<i>Суп картофельный с мясом</i>	250/10	4,5	4,8	15,5	123	28,11
<i>Шницель из мяса</i>	90	11,2	11,3	14,2	203	68,35
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	150	4,3	5,1	24,3	160	13,24
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	16
<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	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
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/15	2,5	9,9	14,5	157	18,66
<i>Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным</i>	200/30	17,5	14	39	352	74,07
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0	12,6	51	2,2
<i>Салат "Степной"</i>	100	1,7	5,0	7,5	82	20,79
<i>Суп картофельный с мясом</i>	250/10	4,5	4,8	15,5	123	28,11
<i>Шницель из мяса</i>	100	12,4	12,6	15,8	226	68,35
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	180	4,8	6,1	29,2	191	13,24
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	16
<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		45,3	53,1	193,3	1431	246,1