



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ №1
Лагу
 "19" марта 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

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (мандарин)	160	0,4	0,4	28	117	55,00
Фрукт (Яблоко)	180	0,5	0,5	38	156	35,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		1,4	0,9	100	411	130,00

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

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (мандарин)	160	0,4	0,4	28	117	55,00
Фрукт (Яблоко)	180	0,5	0,5	38	156	35,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		1,4	0,9	100	411	130,00

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	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

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (мандарин)	160	0,4	0,4	28	117	55,00
Фрукт (Яблоко)	180	0,5	0,5	38	156	35,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		1,4	0,9	100	411	130,00

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
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

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (мандарин)	160	0,4	0,4	28	117	55,00
Фрукт (Яблоко)	180	0,5	0,5	38	156	35,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		1,4	0,9	100	411	130,00



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1
"18" марта 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 свеклы с зеленым горошком	80	2,1	4,0	11,2	89	24,58
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	64,00
Сок	200	0,3	0	22	89	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		16	18,8	84,3	569	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	260	0,8	0,8	56	234	55,00
Пирожное "Барни"	30	1,5	4,5	16,5	113,7	35,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		2,8	5,3	106,5	485,7	130,00

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,6	5,0	14	111	24,58
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	64,00
Сок	200	0,3	0	22	89	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		16,5	19,8	87,1	591	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	260	0,8	0,8	56	234	55,00
Пирожное "Барни"	30	1,5	4,5	16,5	113,7	35,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		2,8	5,3	106,5	485,7	130,00

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,3	0,1	67	10,88
Сыр (порциями)	10	2,9	4	0	48	11,7
Сдоба обыкновенная	80	7,5	2,4	50,5	254	25,00
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	21,9
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,20
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Фрукт (яблоко)	130	0,3	0	14,2	58	17,6
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	2,1	4	11,2	89	24,58
Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	46,0
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	64,0
Сок	200	0,3	0	22	89	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		42,9	47,6	213,5	1454	246,10

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	260	0,8	0,8	56	234	55,00
Пирожное "Барни"	30	1,5	4,5	16,5	113,7	35,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		2,8	5,3	106,5	485,7	130,00

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,3	0,1	67	10,88
Сыр (порциями)	10	2,9	4	0	48	11,7
Сдоба обыкновенная	80	7,5	2,4	50,5	254	25,00
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	21,9
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,2
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Фрукт (яблоко)	130	0,3	0	14,2	58	17,6
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,6	5,0	14	111	24,58
Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	46,0
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	64,0
Сок	200	0,3	0	22	89	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		43,4	48,6	216,3	1476	246,10

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	260	0,8	0,8	56	234	55,00
Пирожное "Барни"	30	1,5	4,5	16,5	113,7	35,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		2,8	5,3	106,5	485,7	130,00



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1
Лаз
 "21" марта 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

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Фрукт (Банан)</i>	180	2,18	0,66	45,68	178	55,00
<i>Фрукт (Яблоко)</i>	180	0,5	0,5	38	156	35,00
<i>Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(Лит)</i>	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		3,18	1,16	117,68	472	130,00

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

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Фрукт (Банан)</i>	180	2,18	0,66	45,68	178	55,00
<i>Фрукт (Яблоко)</i>	180	0,5	0,5	38	156	35,00
<i>Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(Лит)</i>	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		3,18	1,16	117,68	472	130,00

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 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

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Фрукт (Банан)</i>	180	2,18	0,66	45,68	178	55,00
<i>Фрукт (Яблоко)</i>	180	0,5	0,5	38	156	35,00
<i>Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(Лит)</i>	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		3,18	1,16	117,68	472	130,00

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 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

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

<i>Фрукт (Банан)</i>	180	2,18	0,66	45,68	178	55,00
<i>Фрукт (Яблоко)</i>	180	0,5	0,5	38	156	35,00
<i>Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(Лит)</i>	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		3,18	1,16	117,68	472	130,00



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ ОСОШ №1
Лаз
 "20" марта 2024 г

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Нарезка из свежих овощей с маслом	80	0,7	4,0	2,5	49	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		18,3	18,8	81,1	566	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	260	0,8	0,8	56	234	55,00
Пирожное "Барни"	30	1,5	4,5	16,5	113,7	35,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		2,8	5,3	106,5	485,7	130,00

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Нарезка из свежих овощей с маслом	100	0,9	5,0	3,1	61	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		21,3	22,8	87,1	639	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	260	0,8	0,8	56	234	55,00
Пирожное "Барни"	30	1,5	4,5	16,5	113,7	35,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		2,8	5,3	106,5	485,7	130,00

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
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
Нарезка из свежих овощей с маслом	80	0,7	4,0	2,5	49	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	36,6	206,9	1311	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	260	0,8	0,8	56	234	55,00
Пирожное "Барни"	30	1,5	4,5	16,5	113,7	35,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		2,8	5,3	106,5	485,7	130,00

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
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
Нарезка из свежих овощей с маслом	100	0,9	5,0	3,1	61	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		42,8	41,2	212,9	1393	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Апельсин)	260	0,8	0,8	56	234	55,00
Пирожное "Барни"	30	1,5	4,5	16,5	113,7	35,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
ИТОГО		2,8	5,3	106,5	485,7	130,00