



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"16" апреля 2025 г

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)	60	0,5	0,1	1	6,9	13,52
Жаркое из птицы	200	17,5	11,5	16,2	238	77,79
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	13,51
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		19,1	12,1	50,5	385,9	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)	60	0,5	0,1	1	6,9	13,52
Жаркое из птицы	280	21,8	16,8	18,4	312	77,79
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	13,51
Хлеб пшеничный	40	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		23,4	17,4	52,7	459,9	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	20/10	1,8	7,1	9,9	111	22,43
Каша ячневая жидкая	200	7,6	8,2	20,7	187	28,53
Какао с молоком	180	3,1	2,7	12,1	85	15,23
Кондитерское изделие	15	1,3	5,4	12,4	103	7,88
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	60	0,5	0,1	1	6,9	13,52
Суп с рыбными фрикадельками	250/100	12,9	7,2	20,6	199	62,88
Жаркое из птицы	200	17,5	11,5	16,2	238	77,79
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	13,51
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		46,2	42,9	135	1108,9	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	22,43
Каша ячневая жидкая	200	7,6	8,2	20,7	187	28,53
Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	15,23
Кондитерское изделие	15	1,3	5,4	12,4	103	7,88
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	60	0,5	0,1	1	6,9	13,52
Суп с рыбными фрикадельками	250/100	12,9	7,2	20,6	199	62,88
Жаркое из птицы	280	21,8	16,8	18,4	312	77,79
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	13,51
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	1,44
Итого		52,4	52,1	153,2	1287,9	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОП №1

"17" апреля 2025 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	29,76
"Ёжики" из мяса с рисом	100	6,1	11,7	7,4	159	47,05
Макароны отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	13,21
Сок	200	0,2	0	23	93	14,80
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
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"	80	2,2	4	4,7	64	29,76
"Ёжики" из мяса с рисом	120	7,3	14	8,9	191	47,05
Макароны отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	13,21
Сок	200	0,2	0	23	93	14,80
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		14,7	22,2	97,2	648	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	25,27
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	28,23
Фрукт	150	0,5	0,5	37	156	36,93
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,62
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Салат "Любительский"	80	2,2	4	4,7	64	29,76
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	41,46
"Ёжики" из мяса с рисом	100	6,1	11,7	7,4	159	47,05
Макароны отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	13,21
Сок	200	0,2	0	23	93	14,80
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		31,1	36,9	205,9	1281	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	25,27
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	28,23
Фрукт	150	0,5	0,5	37	156	36,93
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,62
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Салат "Любительский"	80	2,2	4	4,7	64	29,76
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	41,46
"Ёжики" из мяса с рисом	120	7,3	14	8,9	191	47,05
Макароны отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	13,21
Сок	200	0,2	0	23	93	14,80
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		33,8	40,4	214,8	1359	246,1



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	15,63
<i>Плов из птицы</i>	240	13,1	12,8	41,8	335	71,47
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	17,72
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
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	15,63
<i>Плов из птицы</i>	250	16,1	15,3	41,8	369	71,47
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	17,72
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		24,1	20	78,9	590,8	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	6,17
<i>Каша манная жидкая</i>	200	5,1	7,1	28	196	29,95
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	17,72
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	31,59
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Салат "Истрый"</i>	80	0,8	4	5,1	60	39,68
<i>Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной</i>	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	37,87
<i>Плов из птицы</i>	240	13,1	12,8	41,8	335	71,47
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	15,2	63	5,88
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		34,5	35,2	181,7	1181,8	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 повидлом</i>	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,17
<i>Каша манная жидкая</i>	200	5,1	7,1	28	196	29,95
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	17,72
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	31,59
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Салат "Истрый"</i>	80	0,8	4	5,1	60	39,68
<i>Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной</i>	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	37,87
<i>Плов из птицы</i>	250	16,1	15,3	41,8	369	71,47
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	15,2	63	5,88
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		37,5	37,7	181,7	1215,8	246,1



МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Салат "Степной" из разных овощей	80	1,4	4,0	6	66	19,71
Шницель из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	68,74
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	14,19
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,18
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
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" из разных овощей	80	1,4	4,0	6	66	19,71
Шницель из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	68,74
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	6,1	29,2	191	14,19
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,18
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		19,6	23,2	80	607	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	20/10	1,8	7,1	9,9	111	22,43
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	170/20	13,9	10,8	33	285	77,6
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,18
Салат "Степной" из разных овощей	80	1,4	4,0	6	66	19,71
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	22,12
Шницель из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	68,74
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	14,19
Сок	200	0,5	0	34	138	14,8
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
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	22,43
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200/30	17,5	14	39	352	77,6
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,18
Салат "Степной" из разных овощей	80	1,4	4,0	6	66	19,71
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	22,12
Шницель из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	68,74
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	6,1	29,2	191	14,19
Сок	200	0,5	0	34	138	14,8
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		45	52,1	191,8	1415	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 свёклы с чесноком</i>	80	1,1	4,0	5,5	62	8,79
<i>Биточки рубленые из птицы запеченные</i>	90	11,4	15,2	11,2	227,2	52,35
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3	3,6	22,3	135	28,45
<i>Какао с молоком</i>	200	3,1	2,7	12,1	85	15,23
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		19,8	26	67,5	582,2	107,7

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Салат из свёклы с чесноком</i>	80	1,1	4,0	5,5	62	8,79
<i>Биточки рубленые из птицы запеченные</i>	100	12,6	16,5	12,4	248,5	52,35
<i>Пюре картофельное</i>	180	3,7	4,1	26,7	159	28,45
<i>Какао с молоком</i>	200	3,8	3,5	15,9	110	15,23
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		22,1	28,6	76,9	652,5	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	22,43
<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом</i>	200	7,5	7,7	26	203	28,64
<i>Какао с молоком</i>	200	3,1	2,7	12,1	85	15,23
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	31,59
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Салат из свёклы с чесноком</i>	80	1,1	4,0	5,5	62	8,79
<i>Суп с овощами и крупой, с мясом</i>	250/10	5,8	4,8	8,3	100	38,05
<i>Биточки рубленые из птицы запеченные</i>	90	11,4	15,2	11,2	227,2	52,35
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3	3,6	22,3	135	28,45
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	14,80
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		40,1	47,5	168,1	1259	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	22,43
<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом</i>	200	7,5	7,7	26	203	28,64
<i>Какао с молоком</i>	200	3,8	3,5	15,9	110	15,23
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	31,59
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Салат из свёклы с чесноком</i>	80	1,1	4,0	5,5	62	8,79
<i>Суп с овощами и крупой, с мясом</i>	250/10	5,8	4,8	8,3	100	38,05
<i>Биточки рубленые из птицы запеченные</i>	100	12,6	16,5	12,4	248,5	52,35
<i>Пюре картофельное</i>	180	3,7	4,1	26,7	159	28,45
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	14,80
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		43,1	52,9	182,1	1375,3	246,1



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	25,27
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	170/20	13,9	10,8	33	285	77,37
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,62
Итого		20,8	15,2	69	495	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	25,27
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200/30	17,5	14	39	352	77,37
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,62
Итого		25,2	19	75	570	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	25,27
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	170/20	13,9	10,8	33	285	77,37
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,62
Винегрет овощной	80	1	4	6,7	67	15,15
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	37,92
Гуляш	100	11	14,3	5,5	195	63,35
Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	13,21
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,88
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		41,8	42,1	166,3	1211	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	25,27
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200/30	17,5	14	39	352	77,37
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,62
Винегрет овощной	80	1	4	6,7	67	15,15
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	37,92
Гуляш	100	11	14,3	5,5	195	63,35
Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	13,21
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,88
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		46,9	46,5	179,7	1324	246,1



МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Щ (гр.)	Цена
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	2,1	4,0	11,2	89	19,09
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	70,93
Сок	200	0,3	0	22	89	14,80
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		16	18,8	84,3	569	107,7

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

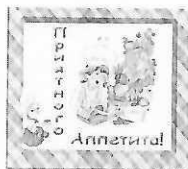
Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Щ (гр.)	Цена
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	2,1	4,0	11,2	89	19,09
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	70,93
Сок	200	0,3	0	22	89	14,80
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		16	18,8	84,3	569	107,7

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Щ (гр.)	Цена
Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,3	0,1	67	13,51
Сыр (порциями)	10	2,9	4	0	48	12,1
Булочка "Илюшка"	80	7,5	2,4	50,5	254	26,00
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	28,23
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,18
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	2,1	4	11,2	89	19,09
Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	54,93
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	70,93
Сок	200	0,3	0	22	89	14,80
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		42,2	47,4	190,5	1357	246,10

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Щ (гр.)	Цена
Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,3	0,1	67	13,51
Сыр (порциями)	10	2,9	4	0	48	12,1
Булочка "Илюшка"	80	7,5	2,4	50,5	254	26,00
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	28,23
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,18
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	2,1	4	11,2	89	19,09
Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	54,93
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	70,93
Сок	200	0,3	0	22	89	14,80
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		42,2	47,4	190,5	1357	246,10



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	20,41
Курица запеченная	90	13,8	13	0	172	57,92
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	12,98
Компот из яблок	200	0,2	0	16,9	68	13,51
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
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	80	4,2	6,9	4,3	96	20,41
Курица запеченная	100	17,4	17	0	223	57,92
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	12,98
Компот из яблок	200	0,2	0	16,9	68	13,51
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		27,5	30,5	66,8	651	107,7

МЕНЮ для учащихся с ОРЗ 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	22,43
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	48,01
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	13,05
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Фрукт	120	0,4	0,4	28	117	26,82
Салат из моркови с огурцом	80	0,9	4,0	3,3	53	12,8
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	32,81
Курица запеченная	90	13,8	13	0	172	57,92
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	12,98
Компот из яблок	200	0,2	0	16,9	68	13,51
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		53	59,4	142,5	1315	246,1

МЕНЮ для учащихся с ОРЗ 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	22,43
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	48,01
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	13,05
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Фрукт	120	0,4	0,4	28	117	26,82
Салат из моркови с огурцом	80	0,9	4,0	3,3	53	12,8
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	32,81
Курица запеченная	100	17,4	17	0	223	57,92
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	12,98
Компот из яблок	200	0,2	0	16,9	68	13,51
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		57,8	67,2	152	1443	246,10



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	6,17
<i>Каша пшенная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	28,23
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	17,72
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	52,70
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
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	6,17
<i>Каша пшенная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	28,23
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	17,72
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	52,70
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
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	6,17
<i>Каша пшенная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	28,23
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	17,72
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	31,59
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Помидоры в собственном соку</i>	80	0,5	0,2	3,4	17	18,25
<i>Суп картофельный с крупой, с птицей</i>	250/15	5,7	8,5	16,3	165	34,32
<i>Котлеты из мяса</i>	90	11,2	11,3	14,2	203	57,81
<i>Овощи тушеные</i>	150	1,3	9,2	13,8	143	29,82
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,3	0,2	21,5	89	16,42
<i>Хлеб пшеничный</i>	10	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		36,2	42,2	174	1219,8	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	6,17
<i>Каша пшенная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	28,23
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	17,72
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	31,59
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Помидоры в собственном соку</i>	80	0,5	0,2	3,4	17	18,25
<i>Суп картофельный с крупой, с птицей</i>	250/15	5,7	8,5	16,3	165	34,32
<i>Котлеты из мяса</i>	100	12,4	12,6	15,8	226	57,81
<i>Овощи тушеные</i>	180	1,6	11	16,5	171	29,82
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,3	0,2	21,5	89	16,42
<i>Хлеб пшеничный</i>	10	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		37,7	45,3	178,3	1270,8	246,1



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	19,75
Рыбные треугольники	100	5	7,5	35	232	49,75
Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	20,52
Сок	200	0,5	0	34	138	14,80
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		10,2	15,9	111,8	635	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 огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1	44	19,75
Рыбные треугольники	100	5	7,5	35	232	49,75
Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	20,52
Сок	200	0,5	0	34	138	14,80
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		10,6	16,5	116,9	663	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	25,27
Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	29,47
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,62
Фрукт	140	0,5	0,5	37	156	33,45
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	1,44
Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1	44	19,75
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5	6,3	14,4	134	43,70
Рыбные треугольники	100	5	7,5	35	232	49,75
Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	20,52
Сок	200	0,5	0	34	138	14,80
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		30,4	33,4	230	1346	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	25,27
Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	29,47
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,62
Фрукт	140	0,5	0,5	37	156	33,45
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1	44	19,75
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5	6,3	14,4	134	43,70
Рыбные треугольники	100	5	7,5	35	232	49,75
Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	20,52
Сок	200	0,5	0	34	138	14,80
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		31,6	34,6	235,1	1383	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОИ №1

"30" апреля 2025 г

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>	60	0,5	0,1	1	6,9	13,52
<i>Жаркое из птицы</i>	200	17,5	11,5	16,2	238	77,79
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	13,51
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		19,1	12,1	50,5	385,9	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>	60	0,5	0,1	1	6,9	13,52
<i>Жаркое из птицы</i>	280	21,8	16,8	18,4	312	77,79
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	13,51
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		23,4	17,4	52,7	459,9	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	22,43
<i>Каша ячневая жидкая</i>	200	7,6	8,2	20,7	187	28,53
<i>Какао с молоком</i>	180	3,1	2,7	12,1	85	15,23
<i>Кондитерское изделие</i>	15	1,3	5,4	12,4	103	7,88
<i>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</i>	60	0,5	0,1	1	6,9	13,52
<i>Суп с рыбными фрикадельками</i>	250/100	12,9	7,2	20,6	199	62,88
<i>Жаркое из птицы</i>	200	17,5	11,5	16,2	238	77,79
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	13,51
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,44
Итого		46,2	42,9	135	1108,9	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	22,43
<i>Каша ячневая жидкая</i>	200	7,6	8,2	20,7	187	28,53
<i>Какао с молоком</i>	200	3,8	3,5	15,9	110	15,23
<i>Кондитерское изделие</i>	15	1,3	5,4	12,4	103	7,88
<i>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</i>	60	0,5	0,1	1	6,9	13,52
<i>Суп с рыбными фрикадельками</i>	250/100	12,9	7,2	20,6	199	62,88
<i>Жаркое из птицы</i>	280	21,8	16,8	18,4	312	77,79
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	13,51
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	0,6	15,2	68	1,44
Итого		52,4	52,1	153,2	1287,9	246,1