



МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Каша пшеничная жидкая	200	6,6	7,4	23,7	188	40,99
Манник с джемом	100/20	9,2	10,5	39,1	287,7	60,41
Чай с лимоном	200	0,1	0	12,5	50	4,74
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		16,9	18,2	83,4	564,6	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
Фрукт (Апельсин)	300	0,4	0,6	17,2	75,8	85,00
ИТОГО		0,9	0,6	51,2	213,8	125,00

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Каша пшеничная жидкая	250	9,9	10,5	33,5	268	40,99
Манник с джемом	100/20	9,2	10,5	39,1	287,7	60,41
Чай с лимоном	200	0,1	0	12,5	50	4,74
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		20,2	21,3	93,2	644,6	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
Фрукт (Апельсин)	300	0,4	0,6	17,2	75,8	85,00
ИТОГО		0,9	0,6	51,2	213,8	125,00

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Каша пшеничная жидкая	200	6,6	7,4	23,7	188	40,99
Манник с джемом	100/20	9,2	10,5	39,1	287,7	60,41
Чай с лимоном	200	0,1	0	12,5	50	4,74
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9	15,25
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	250/15/5	6,4	7,3	16,7	158	34,72
Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	72,87
Сок фруктовый	200	0,5	0	34	138	12,44
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		44,8	40,3	178,7	1255,7	246,10

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
Фрукт (Апельсин)	300	0,4	0,6	17,2	75,8	85,00
ИТОГО		0,9	0,6	51,2	213,8	125,00

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Каша пшеничная жидкая	250	6,6	7,4	23,7	188	40,99
Манник с джемом	100/20	9,2	10,5	39,1	287,7	60,41
Чай с лимоном	200	0,1	0	12,5	50	4,74
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9	15,25
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	250/15/5	6,4	7,3	16,7	158	34,72
Жаркое по-домашнему	250	19,9	16,8	31	355	72,87
Сок фруктовый	200	0,5	0	34	138	12,44
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		45,9	42,8	183,9	1303,7	246,10

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
Фрукт (Апельсин)	300	0,4	0,6	17,2	75,8	85,00
ИТОГО		0,9	0,6	51,2	213,8	125,00



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"14" октября 2025г

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Люля-кебаб из птицы, с маслом	90/5	11,3	13,5	1,1	171,1	68,50
Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	17,48
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	17,04
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2	0,6	16,2	77,8	3,12
Итого		20	20,3	71,2	547,1	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Банан)	190	2,18	0,66	45,68	178	55,00
Фрукт (мандарин)	200	0,4	0,4	28	117	70,00
ИТОГО		2,58	1,06	73,68	295	125,00

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Люля-кебаб из птицы, с маслом	100/5	14,6	15,5	1,2	202,7	68,50
Рис припущенный	180	4,4	4,3	35	196,6	17,48
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	17,04
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2	0,6	16,2	77,8	3,12
Итого		24	23	76,6	609,3	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Банан)	190	2,18	0,66	45,68	178	55,00
Фрукт (мандарин)	200	0,4	0,4	28	117	70,00
ИТОГО		2,58	1,06	73,68	295	125,00

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	27,81
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,1	7,4	22,5	189	31,19
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	17,04
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Фрукт(Яблоко)	130	0,2	0,3	7,5	33	29,85
Салат из свеклы отварной	80	1,3	4,1	6,6	69	9,00
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/15/5	6,1	7,2	7,8	120	33,83
Люля-кебаб из птицы, с маслом	90/5	11,3	13,5	1,1	171,1	68,50
Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	17,48
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,9	98,4	6,72
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		42,7	43,4	154,4	1178,5	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Банан)	190	2,18	0,66	45,68	178	55,00
Фрукт (мандарин)	200	0,4	0,4	28	117	70,00
ИТОГО		2,58	1,06	73,68	295	125,00

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	27,81
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,1	7,4	22,5	189	31,19
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	17,04
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Фрукт(Яблоко)	130	0,2	0,3	7,5	33	29,85
Салат из свеклы отварной	80	1,3	4,1	6,6	69	9,00
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/15/5	6,1	7,2	7,8	120	33,83
Люля-кебаб из птицы, с маслом	100/5	14,6	15,5	1,2	202,7	68,50
Рис припущенный	180	4,4	4,3	35,0	196,6	17,48
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,9	98,4	6,72
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		47,5	46,7	159,8	1248,7	246,10

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Банан)	190	2,18	0,66	45,68	178	55,00
Фрукт (мандарин)	200	0,4	0,4	28	117	70,00
ИТОГО		2,58	1,06	73,68	295	125,00



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОП №1

"15" октября 2025г

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Паста "Карбонара" с птицей	230	14,2	15,8	42,2	368	92,3
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	22,2	89,8	12,28
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		16,1	16,2	81,9	538	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Овощи свежие порциями (Помидоры)	60	0,5	0,1	1,1	6,8	20,00
Пирожное "Барни"	30	1,5	4,5	16,5	113,7	40,00
Молочный коктейль индивидуальной упаковке	200	3,1	2,7	20,9	119	65,00
ИТОГО		5,1	7,27	38,5	239,5	125,00

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Паста "Карбонара" с птицей	270	16,8	18,2	42,2	400	92,3
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	22,2	89,8	12,28
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		18,7	18,6	81,9	570	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Овощи свежие порциями (Помидоры)	60	0,5	0,1	1,1	6,8	20,00
Пирожное "Барни"	30	1,5	4,5	16,5	113,7	40,00
Молочный коктейль индивидуальной упаковке	200	3,1	2,7	20,9	119	65,00
ИТОГО		5,1	7,27	38,5	239,5	125,00

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Кондитерское изделие промышленного производства (пряник)	40	3,5	4,2	20	132	12,80
Каша гречневая вязкая	200	8,4	10,3	36,9	274	36,91
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1	15,18
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Фрукт(Яблоко)	125	0,2	0,3	7,5	33	28,43
Солянка с мясом со сметаной	250/10/5	4,2	5,3	17,5	135	43,52
Паста "Карбонара" с птицей	230	14,2	15,8	42,2	368	92,3
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	22,2	89,8	12,28
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		36,2	39,1	187	1245	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Овощи свежие порциями (Помидоры)	60	0,5	0,1	1,1	6,8	20,00
Пирожное "Барни"	30	1,5	4,5	16,5	113,7	40,00
Молочный коктейль индивидуальной упаковке	200	3,1	2,7	20,9	119	65,00
ИТОГО		5,1	7,27	38,5	239,5	125,00

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Кондитерское изделие промышленного производства (пряник)	40	3,5	4,2	20	132	12,80
Каша гречневая вязкая	250	10,5	12,9	46,1	343	36,91
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1	15,18
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Фрукт(Яблоко)	125	0,2	0,3	7,5	33	28,43
Солянка с мясом со сметаной	250/10/5	4,2	5,3	17,5	135	43,52
Паста "Карбонара" с птицей	270	16,8	18,2	42,2	400	92,3
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	22,2	89,8	12,28
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		40,9	44,1	196,2	1346	246,10

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Овощи свежие порциями (Помидоры)	60	0,5	0,1	1,1	6,8	20,00
Пирожное "Барни"	30	1,5	4,5	16,5	113,7	40,00
Молочный коктейль индивидуальной упаковке	200	3,1	2,7	20,9	119	65,00
ИТОГО		5,1	7,27	38,5	239,5	125,00



МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Голыбы ленивые, запеченные с соусом	120	13,9	12,8	7,9	202	63,35
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	28,79
Сок фруктовый	200	0,4	0	22	90	12,44
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		19,3	17,6	70,9	519,2	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Груша)	180	0,2	0,3	8,6	37,9	60,00
Фрукт (Апельсин)	220	0,4	0,4	17,2	75,8	65,00
ИТОГО		0,6	0,7	25,8	113,7	125,00

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Голыбы ленивые, запеченные с соусом	120	13,9	12,8	7,9	202	63,35
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	176	28,79
Сок фруктовый	200	0,4	0	22	90	12,44
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		19,9	19,1	74,1	548,2	107,7

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Груша)	180	0,2	0,3	8,6	37,9	60,00
Фрукт (Апельсин)	220	0,4	0,4	17,2	75,8	65,00
ИТОГО		0,6	0,7	25,8	113,7	125,00

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 с сыром	55	4,3	9,7	10,7	147	33,20
Каша ячневая жидкая	200	7,2	6,5	25,2	188	33,00
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	17,04
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Салат из моркови с изюмом	80	1	4,1	13	93	15,63
Рассольник с мясом, со сметаной	250/15/5	7,5	5,7	12,5	131	37,97
Голыбы ленивые, запеченные с соусом	120	13,9	12,8	7,9	202	63,35
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	28,79
Сок фруктовый	200	0,4	0	22	90	12,44
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		42,6	46,4	155,2	1208	246,1

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Груша)	180	0,2	0,3	8,6	37,9	60,00
Фрукт (Апельсин)	220	0,4	0,4	17,2	75,8	65,00
ИТОГО		0,6	0,7	25,8	113,7	125,00

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 с сыром	60	6,5	10,7	11,9	170	33,20
Каша ячневая жидкая	250	8,9	8,2	29,8	229	33,00
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	17,04
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Салат из моркови с изюмом	80	1	4,1	13	93	15,63
Рассольник с мясом, со сметаной	250/15/5	7,5	5,7	12,5	131	37,97
Голыбы ленивые, запеченные с соусом	120	13,9	12,8	7,9	202	63,35
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	176	28,79
Сок фруктовый	200	0,4	0	22	90	12,44
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		47,1	50,6	164,2	1301	246,10

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ

Фрукт (Груша)	180	0,2	0,3	8,6	37,9	60,00
Фрукт (Апельсин)	220	0,4	0,4	17,2	75,8	65,00
ИТОГО		0,6	0,7	25,8	113,7	125,00



МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс						
Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Наггетсы из курицы запеченные	90	12,6	14,2	5,2	199	78,22
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	4,3	32	179,1	23,64
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	2,72
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		17,6	18,9	69,7	519,1	107,7
УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ						
Йогурт промышленного производства	95	3,9	1,5	4,8	47,8	40,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
Фрукт (Яблоко)	180	0,2	0,3	8,6	37,9	45,00
ИТОГО		4,6	1,8	47,4	223,7	125,00
МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс						
Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Наггетсы из курицы запеченные	90	12,6	14,2	5,2	199	78,22
Каша гречневая рассыпчатая	180	3,7	5,5	50	264,3	23,64
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	2,72
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		18,2	20,1	87,7	604,3	107,7
УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ						
Йогурт промышленного производства	95	3,9	1,5	4,8	47,8	40,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
Фрукт (Яблоко)	180	0,2	0,3	8,6	37,9	45,00
ИТОГО		4,6	1,8	47,4	223,7	125,00
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	22,34
Каша 5 злаков жидкая	200	7	7,3	27,8	205	43,96
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	2,72
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9	15,25
Суп картофельный с птицей	250/15	5	5,5	16,8	137	38,68
Наггетсы из курицы запеченные	90	12,6	14,2	5,2	199	78,22
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	4,3	32	179,1	23,64
Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,2	16,2	67,4	16,61
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		37,6	36,4	154,8	1097,3	246,1
УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ						
Йогурт промышленного производства	95	3,9	1,5	4,8	47,8	40,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
Фрукт (Яблоко)	180	0,2	0,3	8,6	37,9	45,00
ИТОГО		4,6	1,8	47,4	223,7	125,00
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	22,34
Каша 5 злаков жидкая	250	8,8	9,1	34,7	256	43,96
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	2,72
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9	15,25
Суп картофельный с птицей	250/15	5	5,5	16,8	137	38,68
Наггетсы из курицы запеченные	90	12,6	14,2	5,2	199	78,22
Каша гречневая рассыпчатая	180	3,7	5,5	50	264,3	23,64
Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,2	16,2	67,4	16,61
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Итого		40,8	40	179,7	1241,5	246,1
УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ						
Йогурт промышленного производства	95	3,9	1,5	4,8	47,8	40,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
Фрукт (Яблоко)	180	0,2	0,3	8,6	37,9	45,00
ИТОГО		4,6	1,8	47,4	223,7	125,00