



**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	255	9,4	9,6	32,5	254	35,82
<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	15	60,8	2,72
<b>Итого</b>		<b>10,6</b>	<b>9,9</b>	<b>55,6</b>	<b>353,7</b>	<b>40,10</b>
<b>УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ</b>						
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	80	1,1	4,0	5,5	62	20,00
<i>Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)</i>	200	0,5	0	34	138	40,00
<i>Фрукт (Апельсин)</i>	210	0,4	0,6	17,2	75,8	60,00
<b>ИТОГО</b>		<b>5,6</b>	<b>6,3</b>	<b>29,9</b>	<b>199,4</b>	<b>120,00</b>



**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Коржик молочный</i>	90	7,5	2,4	50,5	254	37,38
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	15	60,8	2,72
<b>Итого</b>		<b>7,7</b>	<b>2,4</b>	<b>65,5</b>	<b>314,8</b>	<b>40,10</b>
<b>УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ</b>						
<i>Овощи свежие с зеленью (помидоры)</i>	80	0,6	0,1	1,5	9	45,00
<i>Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)</i>	200	0,5	0	34	138	40,00
<i>Фрукт (Яблоко)</i>	150	0,2	0,3	8,6	37,9	35,00
<b>ИТОГО</b>		<b>5,6</b>	<b>6,3</b>	<b>29,9</b>	<b>199,4</b>	<b>120,00</b>



**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Вермишель в молоке</i>	250	7,9	6,9	23,7	189	33,80
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	12,5	50	4,74
<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>7,2</b>	<b>44,3</b>	<b>277,9</b>	<b>40,1</b>
<b>УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ</b>						
<i>Овощи свежие (огурцы)</i>	60	0,5	0,1	1,3	7,9	20,00
<i>Фрукт (Груша)</i>	250	0,2	0,3	8,6	37,9	90,00
<b>ИТОГО</b>		<b>5,6</b>	<b>6,3</b>	<b>29,9</b>	<b>199,4</b>	<b>110,00</b>



**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Пирожок с яблоком</i>	50	2,8	2,4	26,5	144	37,38
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	15	60,8	2,72
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>2,4</b>	<b>41,5</b>	<b>204,8</b>	<b>40,1</b>
<b>УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ</b>						
<i>Бутерброд с джемом</i>	20/25	1,8	0,2	21	93	25,00
<i>Фрукт (Яблоко)</i>	150	0,2	0,3	8,6	37,9	35,00
<i>Молочный коктейль индивидуальной упаковке</i>	200	3,1	2,7	20,9	119	60,00
<b>ИТОГО</b>		<b>5,1</b>	<b>3,2</b>	<b>50,5</b>	<b>249,9</b>	<b>120,00</b>



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1  
"20" марта 2026 г

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	цена
<i>Каша пшеничная ясидкая</i>	200	7,5	6,2	24,8	185	35,19
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	15	60,8	2,72
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,5	0,4	12,2	58,4	2,19
<b>Итого</b>		<b>9,2</b>	<b>6,6</b>	<b>52</b>	<b>304,2</b>	<b>40,1</b>
<b>УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ</b>						
<i>Молочный коктейль индивидуальной упаковке</i>	200	3,1	2,7	20,9	119	60,00
<i>Фрукт (Апельсин)</i>	210	0,4	0,6	17,2	75,8	60,00
<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3,3</b>	<b>38,1</b>	<b>194,8</b>	<b>120,00</b>



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1

"23" марта 2026 г

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	17,54
<i>Какао с молоком</i>	200	3,4	3,2	16,1	106,8	22,56
<b>Итого</b>		<b>5,7</b>	<b>10,6</b>	<b>30,6</b>	<b>240,6</b>	<b>40,1</b>
<b>УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ</b>						
<i>Овощи свежие с зеленью (огурцы)</i>	80	0,6	0,1	1,5	9	30,00
<i>Фрукт (Груша)</i>	250	0,2	0,3	8,6	37,9	90,00
<b>ИТОГО</b>		<b>5,6</b>	<b>6,3</b>	<b>29,9</b>	<b>199,4</b>	<b>120,00</b>



**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Суп молочный с крупой "Солнечный"	250	6,6	6,6	21,8	173	23,3
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9	8,08
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	20	3,5	6,9	15	136,1	8,72
<b>Итого</b>		<b>10,8</b>	<b>13,6</b>	<b>56,6</b>	<b>392</b>	<b>40,1</b>
<b>УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ</b>						
Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9	20,00
Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)	200	0,5	0	34	138	40,00
Фрукт (Апельсин)	210	0,4	0,6	17,2	75,8	60,00
<b>ИТОГО</b>		<b>5,6</b>	<b>6,3</b>	<b>29,9</b>	<b>199,4</b>	<b>120,00</b>



**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Булочка "Слойка"</i>	80	7,5	2,4	50,5	254	37,38
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	15	60,8	2,72
<b>Итого</b>		7,7	2,4	65,5	314,8	40,1
<b>УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ</b>						
<i>Винегрет овощной</i>	80	1,2	4,0	11,9	88,4	20,00
<i>Фрукт (Яблоко)</i>	160	0,2	0,3	8,6	37,9	40,00
<i>Молочный коктейль индивидуальной упаковке</i>	200	3,1	2,7	20,9	119	60,00
<b>ИТОГО</b>		4,5	7	41,4	245,3	120,00



**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Коржик молочный</i>	90	7,5	2,4	50,5	254	37,38
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	15	60,8	2,72
<b>Итого</b>		7,7	2,4	65,5	314,8	40,1
<b>УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ</b>						
<i>Салат из свежих огурцов с маслом</i>	80	1	5,1	3,5	63,9	30,00
<i>Гематоген "Детский"</i>	1 шт	10	5	38	120	30,00
<i>Фрукт (Апельсин)</i>	210	0,4	0,6	17,2	75,8	60,00
<b>ИТОГО</b>		5,6	6,3	29,9	199,4	120,00



**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	17,54
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	15	60,8	2,72
<i>Фрукт(Яблоко)</i>	120	0,1	0,2	6,5	29	19,84
<b>Итого</b>		<b>2,6</b>	<b>7,6</b>	<b>36</b>	<b>223,6</b>	<b>40,1</b>
<b>УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ</b>						
<i>Млочный шоколад "Лёвушка детям"</i>	85	5	33	55	460	120,00
<b>ИТОГО</b>		<b>5</b>	<b>33</b>	<b>55</b>	<b>460</b>	<b>120,00</b>