

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1  
"22" апреля 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 жидкая</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 (Яблоко)</i>	200	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  
"21" апреля 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>	<b>30/10</b>	<b>2,3</b>	<b>7,4</b>	<b>14,5</b>	<b>133,8</b>	<b>17,54</b>
<i>Какао с молоком</i>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>16,1</b>	<b>106,8</b>	<b>22,56</b>
<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>	<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>9</b>	<b>30,00</b>
<i>Вафля голландская "Яшикино"</i>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>5,4</b>	<b>24</b>	<b>150</b>	<b>30,00</b>
<i>Фрукт (Апельсин)</i>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>17,2</b>	<b>75,8</b>	<b>60,00</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>5,6</b>	<b>6,3</b>	<b>29,9</b>	<b>199,4</b>	<b>120,00</b>



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOSh №1

"20" апреля 2026 г

**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	20,00
<i>Фрукт (Груша)</i>	190	0,2	0,3	8,6	37,9	60,00
<i>Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)</i>	200	0,5	0	34	138	40,00
<b>ИТОГО</b>		<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>63,6</b>	<b>268,9</b>	<b>120,00</b>



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1

"17" апреля 2026 г



**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>Сок 0,2 в индивидуальной упаковке(1шт)</i>	200	0,5	0	34	138	40,00
<i>Фрукт (Яблоко)</i>	200	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 (огурцы)</i>	80	0,6	0,1	1,5	9	30,00
<i>Вафля голландская "Яикино"</i>	36	2	5,4	24	150	30,00
<i>Фрукт (Апельсин)</i>	200	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>



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1

13 сентября 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 из овсянных 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 (Яблоко)</i>	200	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>



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"14" апреля 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 сыром</i>	<b>30/20</b>	<b>7,1</b>	<b>4,7</b>	<b>14,9</b>	<b>130</b>	<b>23,06</b>
<i>Кофейный напиток</i>	<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>2,5</b>	<b>14,8</b>	<b>90,9</b>	<b>17,04</b>
<b>Итого</b>		<b>9,4</b>	<b>7,2</b>	<b>29,7</b>	<b>220,9</b>	<b>40,1</b>
<b>УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ</b>						
<i>Молочный коктейль индивидуальной упаковке</i>	<b>200</b>	<b>3,1</b>	<b>2,7</b>	<b>20,9</b>	<b>119</b>	<b>60,00</b>
<i>Фрукт (Груша)</i>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>37,9</b>	<b>60,00</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>3,3</b>	<b>3</b>	<b>29,5</b>	<b>156,9</b>	<b>120,00</b>



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1

*Лаз* "13" апреля 2026 г

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<b>Пирожок с творогом</b>	<b>50</b>	<b>2,8</b>	<b>2,4</b>	<b>26,5</b>	<b>144</b>	<b>37,38</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60,8</b>	<b>2,72</b>
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>2,4</b>	<b>41,5</b>	<b>204,8</b>	<b>40,10</b>
<b>УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ</b>						
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>30/10</b>	<b>2,3</b>	<b>7,4</b>	<b>14,5</b>	<b>133,8</b>	<b>20,00</b>
<b>Йогурт промышленного производства</b>	<b>95</b>	<b>3,9</b>	<b>1,5</b>	<b>4,8</b>	<b>47,8</b>	<b>40,00</b>
<b>Фрукт (Апельсин)</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>17,2</b>	<b>75,8</b>	<b>60,00</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>5,6</b>	<b>6,3</b>	<b>29,9</b>	<b>199,4</b>	<b>120,00</b>