



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"02" мая 2023 г

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Йогурт промышленного производства	100	3,9	1,5	4,8	47,8	35,0
Плов из птицы	240	13,1	12,8	41,8	335	60,46
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		21,1	17,5	78,9	556,8	113,97

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
Йогурт промышленного производства	100	3,9	1,5	4,8	47,8	35,0
Плов из птицы	250	16,1	15,3	41,8	369	67,56
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		24,5	20,2	87,7	628,8	122,63

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 повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28	196	24,98
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Йогурт промышленного производства 5%	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,3
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Салат из квашеной капусты	80	1,6	4	5,7	65	29,64
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	25,51
Плов из птицы	240	13,1	12,8	41,8	335	60,46
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,8
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		35,4	35,3	181,1	1181,8	222,35

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 повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28	196	24,98
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Йогурт промышленного производства 5%	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,3
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	7,1	80	36,66
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	25,51
Плов из птицы	250	16,1	15,3	41,8	369	67,56
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,8
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		39,3	39,3	198,9	1303,8	239,44



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"03" мая 2023 г

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	28,88
Шницель из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	52,38
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		17,2	21	68,5	531	99,02

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	100	0,9	5,1	1,2	54	35,83
Шницель из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	57,2
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		19,5	24,5	84	633	115,59

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	11,54
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	170/20	13,9	10,8	33	285	67,68
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1	44	28,88
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	25,58
Шницель из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	52,38
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
Сок	200	0,5	0	34	138	16
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		38,7	44,3	197,7	1343	242,08

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	17,31
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200/30	17,5	14	39	352	81,24
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54	35,83
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	25,58
Шницель из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	57,2
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
Сок	200	0,5	0	34	138	16
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		45,4	53,9	222,6	1554	277,83



МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Помидоры (свежие)	80	0,5	0,2	3,4	17	26,24
Биточки рубленые из птицы запеченные	100	12,6	16,5	12,4	248,5	43,77
Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	13,75
Какао с молоком	180	3,1	2,7	12,1	85	11,57
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		20,4	23,5	66,6	558,5	98,29

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Помидоры (свежие)	100	0,6	0,2	4,2	21	33,60
Биточки рубленые из птицы запеченные	100	12,6	16,5	12,4	248,5	43,77
Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	14,41
Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	13,46
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		22	25	84,4	649,5	109,76

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	11,54
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200	7,5	7,7	26	203	24,53
Какао с молоком	180	3,1	2,7	12,1	85	11,57
Йогурт промышленного производства 5%	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,30
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Помидоры (свежие)	80	0,5	0,2	3,4	17	26,24
Суп с овощами и крупой, с мясом	250/10	5,8	4,8	8,3	100	29,05
Биточки рубленые из птицы запеченные	100	12,6	16,5	12,4	248,5	43,77
Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	13,75
Сок	200	0,5	0	34	138	16,00
Фрукт (апельсин)	200	0,5	0,5	37,2	155,6	35
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		41,2	45,5	204,4	1390,9	265,83

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	17,31
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200	7,5	7,7	26	203	24,53
Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	13,46
Йогурт промышленного производства 5%	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,30
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Помидоры (свежие)	100	0,6	0,2	4,2	21	33,60
Суп с овощами и крупой, с мясом	250/10	5,8	4,8	8,3	100	29,05
Биточки рубленые из птицы запеченные	100	12,6	16,5	12,4	248,5	43,77
Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	14,41
Сок	200	0,5	0	34	138	16,00
Фрукт (апельсин)	200	0,5	0,5	37,2	155,6	35
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		43,6	49,9	225,6	1523,9	282,92



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	19,36
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	170/20	13,9	10,8	33	285	67,68
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,64
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		21,2	15,6	97	612	112,78

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	24,68
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200/30	17,5	14	39	352	81,24
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,64
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		25,6	19,4	103	687	131,66

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	19,36
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	170/20	13,9	10,8	33	285	67,68
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Сок 0,2	200	0,5	0	34	138	35,00
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,64
Винегрет овощной	80	1	4	6,7	67	11,95
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	27,33
Гуляш из говядины	100	11	14,3	5,5	195	59,79
Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	9,44
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,80
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		42,7	42,5	228,3	1466	265,21

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
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200/30	17,5	14	39	352	81,24
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Сок 0,2	200	0,5	0	34	138	35,00
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,64
Винегрет овощной	100	1,2	5	8,4	83	14,91
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	27,33
Гуляш из говядины	100	11	14,3	5,5	195	59,79
Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	11,44
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,80
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		48,5	48,2	251	1629	290,46



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	17,82
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	64,79
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	1,4
Итого		16	18,8	84,3	569	101,57

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	22,49
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	64,79
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	1,4
Итого		16,9	20	95,9	629	107,8

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	9,98
Сыр (порциями)	10	2,9	4	0	48	10,64
Сдоба обыкновенная	80	7,5	2,4	50,5	254	25,00
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	20,77
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,7
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	2,1	4	11,2	89	17,82
Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	30,71
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	64,79
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	1,4
Итого		42,6	47,8	218,5	1474	222,94

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	9,98
Сыр (порциями)	10	2,9	4	0	48	10,64
Сдоба обыкновенная	80	7,5	2,4	50,5	254	25,00
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	20,77
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,7
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,6	5,0	14	111	22,49
Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	30,71
Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	64,79
Сок	200	0,3	0	22	89	16,00
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		44,1	49,4	236,5	1564	230,42



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	15,93
Курица запеченая	90	13,8	13	0	172	46,89
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
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	1,4
Итого		23,4	25,5	61,9	569	96,75

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	19,99
Курица запеченая	100	17,4	17	0	223	51,93
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
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	1,4
Итого		28,9	32,4	76,7	713	110,65

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	11,54
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	47,26
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Салат из моркови с огурцом	80	0,9	4,0	3,3	53	10,13
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	23,45
Курица запеченая	90	13,8	13	0	172	46,89
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	18,18
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		53,1	59,5	141,3	1310	206,77

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	17,31
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	47,26
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
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	19,28
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	23,45
Курица запеченая	100	17,4	17	0	223	51,93
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
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	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		59	68,8	168	1524	234,50



МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
<i>Нарезка из свежих овощей с маслом</i>	80	0,7	4,0	2,5	49	25,58
<i>Рыба запеченная</i>	90	13,1	10,5	2,8	158	45,87
<i>Рис припущенный</i>	150	3,1	3,8	25,4	148	15,10
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	16,00
<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	1,4
Итого		18,3	18,8	81,1	566	105,51

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
<i>Нарезка из свежих овощей с маслом</i>	100	0,9	5,0	3,1	61	31,81
<i>Рыба запеченная</i>	100	15,5	12,9	3,1	191	51,45
<i>Рис припущенный</i>	180	3,5	4,4	30,5	176	18,18
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	16,00
<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	1,4
Итого		21,7	23	95,9	677	121,96

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 сыром</i>	30/15	6,3	4,1	14,9	122	19,36
<i>Каша пшеничная жидкая</i>	200	7,5	6,2	20,8	169	25,52
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,64
<i>Фрукт (апельсин)</i>	200	0,5	0,5	37,2	155,6	35
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<i>Нарезка из свежих овощей с маслом</i>	80	0,7	4,0	2,5	49	25,58
<i>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</i>	250/10/5	5	6,3	14,4	134	34,14
<i>Рыба запеченная</i>	90	13,1	10,5	2,8	158	45,87
<i>Рис припущенный</i>	150	3,1	3,8	25,4	148	15,10
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	16,00
<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	1,40
Итого		39	36,6	207,1	1310,6	227,69

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 сыром</i>	30/20	7,1	4,7	14,9	130	24,68
<i>Каша пшеничная жидкая</i>	200	7,5	6,2	20,8	169	25,52
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	3,64
<i>Фрукт (апельсин)</i>	200	0,5	0,5	37,2	155,6	35
<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	1,40
<i>Нарезка из свежих овощей с маслом</i>	100	0,9	5,0	3,1	61	31,81
<i>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</i>	250/10/5	5	6,3	14,4	134	34,14
<i>Рыба запеченная</i>	100	15,5	12,9	3,1	191	51,45
<i>Рис припущенный</i>	180	3,5	4,4	30,5	176	18,18
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	16,00
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		43,3	41,5	220,7	1426,6	249,31



МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
Каша гречневая жидкая	200	8,6	10,2	33,3	260	29,11
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Йогурт промышленного производства	100	3,9	1,5	4,8	47,8	35,00
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		18,4	15,2	96,8	597,8	88,81

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
Каша гречневая жидкая	200	8,6	10,2	33,3	260	29,11
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Йогурт промышленного производства	100	3,9	1,5	4,8	47,8	35,00
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		18,8	15,4	105,6	635,8	90,37

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 повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
Каша гречневая жидкая	200	8,6	10,2	33,3	260	29,11
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Йогурт промышленного производства 5%	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,30
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Помидор свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	26,24
Суп картофельный с крупой, с птицей	250/15	5,7	8,5	16,3	165	25,82
Котлеты из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	56,94
Овощи тушеные	150	1,3	9,2	13,8	143	11,48
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	15,95
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		38,3	45,1	182,4	1286,8	241,50

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 повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	6,19
Каша гречневая жидкая	200	8,6	10,2	33,3	260	29,11
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	15,55
Йогурт промышленного производства 5%	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,30
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	21	33,60
Суп картофельный с крупой, с птицей	250/15	5,7	8,5	16,3	165	25,82
Котлеты из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	62,30
Овощи тушеные	180	1,6	11	16,5	171	13,43
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	15,95
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		40,8	48,7	203,9	1414,8	259,14



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1
"16" мая 2023г

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)	80	0,7	0,1	1,2	9	33,58
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	31,09
Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	13,75
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,80
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		19	9,7	101,2	568	107,88

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)	100	0,8	0,1	1,6	10,6	41,86
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	31,09
Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	14,41
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,80
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		19,9	10,4	114,8	631,6	118,38

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	11,54
Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27	198	29,05
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Кондитерское изделие (Медвиженок "Барни")	30	1,3	5,4	18,9	129	30,00
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	80	0,7	0,1	1,2	9	33,58
Суп гороховый с мясом и гренками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	28,95
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	31,09
Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	13,75
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,80
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		36,4	34,9	226,6	1363	213,95

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	17,31
Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27	198	29,05
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	2,01
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,7
Кондитерское изделие (Медвиженок "Барни")	30	1,3	5,4	18,9	129	30,00
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	100	0,8	0,1	1,6	10,6	41,86
Суп гороховый с мясом и гренками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	28,95
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	31,09
Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	14,41
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	5,80
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		38,1	38,5	243,6	1468,6	230,07



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	19,36
Запеканка из творога с яблоками и молоком сгущенным	180	13,5	14,5	22,1	273	86,44
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,23
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Итого		23	21,3	61,7	531	118,59

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	24,68
Запеканка из творога с яблоками и молоком сгущенным	200	16,2	17,1	26,2	324	95,46
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,23
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		27	24,8	73,4	624	134,33

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Запеканка из творога с яблоками и молоком сгущенным	180	13,5	14,5	22,1	273	86,44
Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	19,36
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,23
Салат из свеклы с соевым соусом	80	0,9	4	5,1	60	11,00
Суп с макаронными изделиями с птицей	250/15/5	4,9	4,8	16,4	128	23,05
Гуляш из говядины	100	11	14,3	5,5	195	59,79
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
Сок	200	0,3	0	22	89	16,00
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		45,7	50,4	179,4	1352	264,88

МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Запеканка из творога с яблоками и молоком сгущенным	200	16,2	17,1	26,2	324	95,46
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	24,68
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	11,23
Салат из свеклы с соевым соусом	100	1,2	5	6,5	76	14,06
Суп с макаронными изделиями с птицей	250/15/5	4,9	4,8	16,4	128	23,05
Гуляш из говядины	100	11	14,3	5,5	195	59,79
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
Сок	200	0,3	0	22	89	16,00
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		50,5	55,9	197,4	1492	286,93



МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Салат из соленых огурцов с луком	100	1,5	5	4,1	67	35,07
Жаркое из птицы	200	17,5	11,5	16,2	238	44,08
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	18,18
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,4
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Итого		20,1	17	53,6	446	100,29

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Салат из соленых огурцов с луком	100	1,5	5	4,1	67	35,07
Жаркое из птицы	280	21,8	16,8	18,4	312	79,87
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	18,18
Хлеб пшеничный	40	0,4	0,2	8,8	39	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		24,4	22,3	55,8	520	137,64

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	11,54
Каша ячневая жидкая	200	7,6	8,2	20,7	187	24,78
Какао с молоком	180	3,1	2,7	12,1	85	11,57
Йогурт промышленного производства 5%	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,30
Кондитерское изделие (вафли)	50	2,5	3,2	22	127	15,00
Салат из соленых огурцов с луком	100	1,5	5	4,1	67	35,07
Суп с рыбными фрикадельками	250/100	12,9	7,2	20,6	199	58,59
Жаркое из птицы	200	17,5	11,5	16,2	238	44,08
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	1,4
Итого		52,3	47,1	152,5	1240,8	271,63

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	17,31
Каша ячневая жидкая	200	7,6	8,2	20,7	187	24,78
Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	13,46
Йогурт промышленного производства 5%	100	3,9	1,5	4,8	47,8	48,30
Кондитерское изделие (вафли)	50	2,5	3,2	22	127	15,00
Салат из соленых огурцов с луком	100	1,5	5	4,1	67	35,07
Суп с рыбными фрикадельками	250/100	12,9	7,2	20,6	199	58,59
Жаркое из птицы	280	21,8	16,8	18,4	312	79,87
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	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		58,5	56,3	170,7	1419,8	316,49



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	20,73
"Ёжики" из мяса с рисом	100	6,1	11,7	7,4	159	42,51
Макароны отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	9,44
Сок	200	0,2	0	23	93	16,00
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		12,8	19,3	88,3	578	91,64

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
Салат "Любительский"	100	2,9	5,1	5,8	81	26,96
"Ёжики" из мяса с рисом	120	7,3	14	8,9	191	48,60
Макароны отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	11,44
Сок	200	0,2	0	23	93	16,00
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		15,8	23,5	107,1	703	107,52

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	19,36
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	20,12
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Кондитерское изделие (Медвижонок "Барни")	30	1,3	5,4	18,9	129	30,00
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,64
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Салат "Любительский"	80	2,2	4	4,7	64	20,73
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	32,76
"Ёжики" из мяса с рисом	100	6,1	11,7	7,4	159	42,51
Макароны отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	9,44
Сок	200	0,2	0	23	93	16,00
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Итого		32,8	42,5	223,4	1405	222,74

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
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	20,12
Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	28	117	20,70
Кондитерское изделие (Медвижонок "Барни")	30	1,3	5,4	18,9	129	30,00
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	3,64
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
Салат "Любительский"	100	2,9	5,1	5,8	81	26,96
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	32,76
"Ёжики" из мяса с рисом	120	7,3	14	8,9	191	48,60
Макароны отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	11,44
Сок	200	0,2	0	23	93	16,00
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,12
Хлеб ржаной	40	1	0,6	15,2	68	2,81
Итого		36,7	47,4	241	1534	243,79