



ОТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ОСОШ №1  
"10" апреля 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 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





УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ОСОШ №1  
"04" апреля 2023 г

ОСОШ №1  
ОГРН 1027710373103

### МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
<i>Салат из моркови с яйцом</i>	80	4,2	6,9	4,3	96	15,93
<i>Курица запеченая</i>	90	13,8	13	0	172	46,89
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	18,18
<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
<b>Итого</b>		<b>23,4</b>	<b>25,5</b>	<b>61,9</b>	<b>569</b>	<b>96,75</b>

### МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
<i>Салат из моркови с яйцом</i>	100	5,2	8,6	5,4	120	19,99
<i>Курица запеченая</i>	100	17,4	17	0	223	51,93
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	18,18
<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
<b>Итого</b>		<b>28,9</b>	<b>32,4</b>	<b>76,7</b>	<b>713</b>	<b>110,65</b>

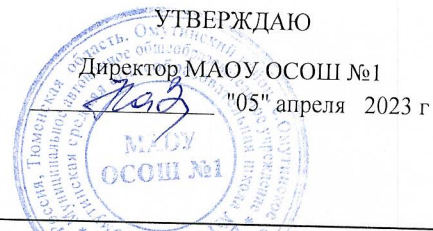
### МЕНЮ для учащихся с ОВЗ с 1 по 4 класс

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

### 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	17,31
<i>Омлет натуральный</i>	200	22,7	20,5	2,4	285	47,26
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,47
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	20,70
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	7,6	34	1,4
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
<i>Салат из моркови с огурцом</i>	100	1,1	5,0	4,1	66	19,28
<i>Пши из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной</i>	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	23,45
<i>Курица запеченая</i>	100	17,4	17	0	223	51,93
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	18,18
<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
<b>Итого</b>		<b>59</b>	<b>68,8</b>	<b>168</b>	<b>1524</b>	<b>234,50</b>





### 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
<b>Итого</b>		<b>18,3</b>	<b>18,8</b>	<b>81,1</b>	<b>566</b>	<b>105,51</b>

### 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
<b>Итого</b>		<b>21,7</b>	<b>23</b>	<b>95,9</b>	<b>677</b>	<b>121,96</b>

### 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>	250	0,5	0,5	37,2	155,6	40,30
<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
<b>Итого</b>		<b>39</b>	<b>36,6</b>	<b>207,1</b>	<b>1310,6</b>	<b>232,99</b>

### 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>	250	0,5	0,5	37,2	155,6	40,30
<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
<b>Итого</b>		<b>43,3</b>	<b>41,5</b>	<b>220,7</b>	<b>1426,6</b>	<b>254,61</b>





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"06" апреля 2023 г

### 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

"07" апреля 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 ОБЗ 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 (Чоко-пай)	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
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 зеленками	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	203,95

### МЕНЮ для учащихся с ОБЗ 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	20,70
Кондитерское изделие (Чоко-пай)	30	1,3	5,4	18,9	129	20,00
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 зеленками	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	220,07