

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	5	10,55
Гуляш	100	15,3	15,7	5,20	200	50,46
Гречка отварная	180	6,80	5,6	37,8	230	14,20
Компот из сухофруктов	200	0,05	0,10	24,00	90	4,52
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	0,80	0,24	8,00	40,00	1,73
Итого		25,49	21,97	90,11	635,00	84,05

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

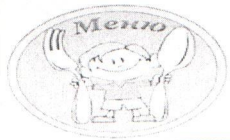
Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	5	10,55
Гуляш	120	18,4	18,8	6,20	240	60,54
Гречка отварная	200	7,56	6,2	42,0	255	16,00
Компот из сухофруктов	200	0,05	0,10	24,00	90	4,52
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	1,80	0,48	15,60	80,00	3,46
Итого		31,21	26,01	107,71	765,00	98,53

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	30/20	6,55	5,6	17,50	141	23,01
Каша вязкая пшеничная	200/8	7,80	11,30	33,00	270	21,01
Йогурт молочный 2,5% жирности	180	5,90	3,60	9,20	155,00	30,60
Напиток из цикория	200	2,90	3,20	15,00	91	11,86
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,73
Огурцы консервированные	60	0,80	0,10	1,70	8,00	21,70
Суп рыбный	200/40	6	6,2	14,5	135	44,60
Гуляш	100	15,30	15,70	5,20	200,00	50,46
Гречка отварная	180	6,80	5,60	37,80	230,00	14,20
Компот из сухофруктов	200	0,05	0,10	24,00	90,00	4,52
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,73
Итого		57,2	52,18	188,1	1470	228,01

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	6,55	5,6	17,5	141	23,01
Каша вязкая пшеничная	220/10	7,20	13,00	38,00	300	22,79
Йогурт молочный 2,5% жирности	180	5,90	3,60	9,20	155,00	30,60
Напиток из цикория	200	2,9	3,2	15	91	11,86
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	1,58	0,2	9,7	48	1,73
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	1,4	0,24	7,8	40	1,73
Огурцы консервированные	100	0,80	0,10	1,70	15,00	36,24
Суп рыбный	250/50	6,00	6,20	14,50	149,00	54,48
Гуляш	120	18,40	18,80	6,20	240,00	60,54
Гречка отварная	200	7,56	6,20	42,00	255,00	16,00
Компот из сухофруктов	200	0,05	0,10	24,00	90,00	4,52
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	1,80	0,48	15,60	80,00	3,46
Итого		63,30	58,12	220,60	1699,00	270,42



МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Подгарнировка из зеленого горошка с луком	30	0,80	1,60	1,70	25,00	6,06
Жаркое	250	18,08	19,70	45,00	356,00	58,60
Отвар из плодов шиповника с яблоком	200	0,2	1,8	15,10	65	7,94
Яблоко	130	0,52	0,52	10,98	61,00	15,04
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	0,80	0,24	8,00	40,00	1,73
Итого		22,70	24,16	95,38	617,00	91,96

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

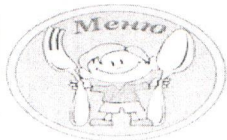
Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Подгарнировка из зеленого горошка с луком	40	1,00	2,10	2,20	33,00	8,08
Жаркое	250	18,08	19,70	45,00	356,00	58,60
Отвар из плодов шиповника с яблоком	200	0,20	1,80	15,10	65,00	7,94
Яблоко	130	0,52	0,52	10,98	61,00	15,04
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	1,80	0,48	15,60	80,00	3,46
Итого		24,76	25,00	108,28	690,00	96,58

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	30//10	2,36	7,49	14,60	136	12,87
Суп молочный с крупой	250	6,90	10,00	25,7	224,0	17,84
Какао с молоком	200	3,1	3,4	20	101	13,59
Яблоко	130	0,52	0,52	10,98	61,00	15,04
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	1,58	0,20	9,70	48,00	1,73
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,73
Подгарнировка из зеленого горошка с луком	60	1,70	3,00	3,80	50,00	12,12
Суп из овощей с мясом	200//15	5,70	7,50	15,40	123,00	23,99
Жаркое	250	18,08	19,70	45,00	356,00	58,60
Яблоко	130	0,52	0,52	10,98	61,00	15,04
Отвар из плодов шиповника с яблоком	200	0,20	1,80	15,10	65,00	7,94
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,73
Итого		45,76	54,91	201,46	1375	184,81

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//10	2,36	7,49	14,6	136	12,87
Суп молочный с крупой	300	8,40	11,00	31,0	254,0	21,46
Какао с молоком	200	3,1	3,4	20	101	13,59
Яблоко	130	0,52	0,52	10,98	61,00	15,04
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	1,4	0,24	7,8	40	1,73
Подгарнировка из зеленого горошка с луком	100	2,80	5,20	6,30	75,00	20,20
Суп из овощей с мясом	250//20	4,60	7,30	19,30	159,00	30,96
Жаркое	250	18,08	19,70	45,00	356,00	58,60
Яблоко	130	0,52	0,52	10,98	61,00	15,04
Отвар из плодов шиповника с яблоком	200	0,20	1,80	15,10	65,00	7,94
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржаной	40	1,80	0,48	15,60	80,00	3,46
Итого		50,10	58,45	235,46	1578,00	207,81



УТВЕРЖДАЮ

Директор

09.03.2023

МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Нарезка из свежих помидоров с маслом	60	0,7	3,10	2,30	41	12,28
Котлета по-домашнему п/ф с соусом томатным	100/30	15,60	14,2	17,1	236	70,14
Пюре картофельное	200	4,30	7,40	29	203	18,43
Компот из кураги	200	0,90	0,06	23,00	95,00	13,92
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	0,80	0,24	8,00	40,00	1,73
Итого		24,60	25,30	94,00	685,00	119,09

МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Нарезка из свежих помидоров с маслом	60	0,7	3,10	2,30	41	12,28
Котлета по-домашнему п/ф с соусом томатным	100/30	15,60	14,2	17,1	236	70,14
Пюре картофельное	200	4,30	7,40	29	203	18,43
Компот из кураги	200	0,90	0,06	23,00	95,00	13,92
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	1,80	0,48	15,60	80,00	3,46
Итого		26,46	25,64	106,40	750,00	121,69

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 и сыром	30/10/15	6,27	10,8	14,60	189	28,18
Каша жидкая молочная мультизлаковая с маслом	200/8	6,90	8,10	30,30	230	21,68
Чай с молоком	200	1,4	1,60	9,30	57	4,82
Яблоко	130	0,52	0,52	10,98	61,00	15,04
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	1,40	0,24	7,80	40,00	1,73
Нарезка из свежих помидоров с маслом	60	0,7	3,10	2,30	41	12,28
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	6	8,3	12,2	145	12,35
Котлета по-домашнему п/ф с соусом томатным	100/30	15,60	14,20	17,10	236,00	70,14
Пюре картофельное	200	4,30	7,40	29,00	203,00	18,43
Яблоко	130	0,52	0,52	10,98	61,00	15,04
Компот из кураги	200	0,90	0,06	23,00	95,00	13,92
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	20	0,80	0,24	8,00	40,00	1,73
Итого		47,61	55,38	190,16	1468	217,93

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 и сыром	30/10/15	6,27	10,8	14,6	189	28,18
Каша жидкая молочная мультизлаковая с маслом	220/10	7,6	10,3	33,8	250	25,11
Чай с молоком	200	1,4	1,6	9,3	57	4,82
Яблоко	130	0,52	0,52	10,98	61,00	15,04
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	1,8	0,48	15,6	80	3,46
Нарезка из свежих помидоров с маслом	100	1,8	5,10	4,30	69	20,41
Суп-лапша домашняя с курицей	250/20	7,60	10,60	20,50	149,00	16,31
Котлета по-домашнему п/ф с соусом томатным	100/30	15,60	14,20	17,10	236,00	70,14
Пюре картофельное	200	4,30	7,40	29,00	203,00	18,43
Яблоко	130	0,52	0,52	10,98	61,00	15,04
Компот из кураги	200	0,90	0,06	23,00	95,00	13,92
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами, железом и йодом "Свежий"	40	1,80	0,48	15,60	80,00	3,46
Итого		53,27	62,46	224,16	1625,00	237,78