



УТВЕРЖДАЮ

Директор

18.09.2023

**МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Кукуруза консервированная	30	0,69	0,10	4,30	17	8,75
Тефтели	100	13,60	15,40	12,80	245,00	71,08
Соус сметанно-томатный	25	0,50	4,60	1,80	54,00	7,05
Макароны отварные	150	5,9	5	39,1	210	8,31
Компот из свежих яблок	200	0,35	0,18	13,4	57	8,70
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
Хлеб ржаной	10	0,40	0,12	4,00	20,00	0,91
Итого		23,74	25,70	90,00	673,00	107,39

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Кукуруза консервированная	30	0,69	0,10	4,30	17	8,75
Тефтели	100	13,60	15,40	12,80	245,00	71,08
Соус сметанно-томатный	25	0,50	4,60	1,80	54,00	7,05
Макароны отварные	180	7,10	6,00	47,00	256,00	9,97
Компот из свежих яблок	200	0,35	0,18	13,40	57,00	8,70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржаной	20	0,90	0,24	7,80	40,00	1,81
Итого		26,30	26,92	106,50	764,00	110,82

**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 и сыром	30/10/15	6,27	10,8	14,60	189	23,91
Каша вязкая пшеничная	200/5	6,1	7,5	35	203	13,98
Йогурт молочный 2,5% жирности	270	8,80	5,40	13,80	232,00	54,60
Какао с молоком	210	4,1	3,80	21,40	131	10,86
Кукуруза консервированная	60	1,38	0,20	8,60	34,00	25,42
Суп рыбный	200/40	9,30	7,80	18,10	143,00	46,47
Тефтели	100	13,60	15,40	12,80	245,00	71,08
Соус сметанно-томатный	25	0,50	4,60	1,80	54,00	7,05
Макароны отварные	150	5,90	5,00	39,10	210,00	8,31
Компот из свежих яблок	200	0,35	0,18	13,40	57,00	8,70
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
Хлеб ржаной	20	0,90	0,24	7,80	40,00	1,81
Итого		59,5	61,22	201	1608	274,78

**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 и сыром	30/10/15	6,27	10,8	14,6	189	23,91
Каша вязкая пшеничная	220/5	7,2	8,3	38	229	14,92
Йогурт молочный 2,5% жирности	270	8,8	5,4	13,8	232	54,60
Какао с молоком	210	4,1	3,8	21,4	131	10,86
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	48	1,73
Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	7,8	40	1,81
Кукуруза консервированная	100	2,00	0,32	10,60	54,00	29,04
Суп рыбный	250/50	9,30	7,80	18,10	143,00	58,10
Тефтели	100	13,60	15,40	12,80	245,00	71,08
Соус сметанно-томатный	25	0,50	4,60	1,80	54,00	7,05
Макароны отварные	180	7,10	6,00	47,00	256,00	9,97
Компот из свежих яблок	200	0,35	0,18	13,40	57,00	8,70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржаной	40	1,80	0,48	15,60	80,00	3,62
Итого		67,16	63,92	244,00	1853,00	298,85





## МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Капуста белокочанная с маслом	40	0,70	2,20	1,80	30,00	2,60
Кура, запеченная в соусе молочном	90	10,60	13,10	11,07	217,00	48,62
Пюре картофельное	180	3,90	5,10	26,50	170,00	13,73
Отвар из плодов шиповника	200	0,20	1,80	15,80	68,00	6,53
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
Хлеб ржаной	10	0,40	0,12	4,00	20,00	0,91
Итого		18,10	22,62	73,77	575,00	74,98

## МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Капуста белокочанная с маслом	40	0,70	2,20	1,80	30,00	2,60
Кура, запеченная в соусе молочном	100	11,80	14,60	12,30	243,00	53,53
Пюре картофельное	180	3,90	5,10	26,50	170,00	13,73
Отвар из плодов шиповника	200	0,20	1,80	15,80	68,00	6,53
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржаной	20	0,90	0,24	7,80	40,00	1,81
Итого		20,66	24,34	83,60	646,00	81,66

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

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Сыр порционный	20	4,64	5,84	0,00	73,00	17,42
Омлет натуральный с овощами на поджаривание	180	14,8	16,3	6,3	250	15,89
Кофейный напиток	200	3,80	4,10	16,00	114,00	11,97
Яблоко	230	0,92	0,92	22,54	108,10	36,92
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
Хлеб ржаной	20	0,90	0,24	7,80	40,00	1,81
Капуста белокочанная с маслом	60	0,90	3,60	2,80	42,00	3,85
Суп "Крестьянский" с крупой, с мясом	200/10	4,40	6,70	29,40	143,00	18,08
Кура, запеченная в соусе молочном	90	10,60	13,10	11,07	217,00	48,62
Пюре картофельное	180	3,90	5,10	26,50	170,00	13,73
Отвар из плодов шиповника	200	0,20	1,80	15,80	68,00	6,53
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржаной	40	1,80	0,48	15,60	80,00	3,62
Итого		52,32	58,88	187,81	1470,1	184,49

## МЕНЮ для учащихся с ОБЗ с 5 по 11 класс

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Сыр порционный	20	4,64	5,84	0	73	17,42
Омлет натуральный с овощами на поджаривание	200	16,8	17,8	8,1	288	17,67
Кофейный напиток	200	3,8	4,1	16	114	11,97
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,87
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржаной	20	0,90	0,24	7,80	40,00	1,81
Капуста белокочанная с маслом	100	1,60	5,09	4,70	70,00	6,44
Суп "Крестьянский" с крупой, с мясом	250/10	4,10	8,10	34,40	194,00	18,88
Кура, запеченная в соусе молочном	100	11,80	14,60	12,30	243,00	53,53
Пюре картофельное	180	3,90	5,10	26,50	170,00	13,73
Отвар из плодов шиповника	200	0,20	1,80	15,80	68,00	6,53
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
Хлеб ржаной	40	1,80	0,48	15,60	80,00	3,62
Итого		56,38	64,47	192,74	1591,10	179,39





**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 помидоров с маслом растительным</i>	60	0,70	3,10	2,30	41,00	7,16
<i>Гуляш из рыбы</i>	100	13,40	12,00	5,60	185,00	45,29
<i>Рис припущенный</i>	150	3,40	4,30	38,00	188,00	9,58
<i>Яблоко</i>	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,87
<i>Чай "Ягодка"</i>	200	0,08	0,03	9,60	41,00	5,46
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,40	0,12	4,00	20,00	0,91
<b>Итого</b>		20,80	20,37	86,84	606,10	91,86

**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 помидоров с маслом растительным</i>	60	0,70	3,10	2,30	41,00	7,16
<i>Гуляш из рыбы</i>	100	13,40	12,00	5,60	185,00	45,29
<i>Рис припущенный</i>	180	4,30	5,20	45,70	229,00	11,43
<i>Яблоко</i>	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,87
<i>Чай "Ягодка"</i>	200	0,08	0,03	9,60	41,00	5,46
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,90	0,24	7,80	40,00	1,81
<b>Итого</b>		23,06	21,49	103,14	692,10	95,48

**МЕНЮ для учащихся с ОБЗ с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с повидлом</i>	30//10	2,4	0,31	21,00	96	3,68
<i>Пудинг из творога со сгущенным молоком</i>	210//10	22,6	20	44	408	97,07
<i>Йогурт молочный 2,5% жирности</i>	270	8,80	5,40	13,80	232,00	54,60
<i>Чай с лимоном</i>	200//5	0,01	0,00	11,10	45,00	2,79
<i>Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным</i>	60	0,70	3,10	2,30	41,00	7,16
<i>Суп из овощей с мясом</i>	200//15	5,70	7,50	15,40	123,00	35,77
<i>Гуляш из рыбы</i>	100	13,40	12,00	5,60	185,00	45,29
<i>Рис припущенный</i>	150	3,40	4,30	38,00	188,00	9,58
<i>Яблоко</i>	230	0,92	0,92	22,54	108,10	36,92
<i>Компот из изюма</i>	200	0,46	0,10	24,00	96,00	14,93
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,90	0,24	7,80	40,00	1,81
<b>Итого</b>		61,59	54,17	220,14	1632,1	312,19

**МЕНЮ для учащихся с ОБЗ с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с повидлом</i>	30//10	2,4	0,31	21	96	3,68
<i>Пудинг из творога со сгущенным молоком</i>	210//20	23,4	0	11,1	441	100,47
<i>Йогурт молочный 2,5% жирности</i>	270	8,8	5,4	13,8	232	54,60
<i>Чай с лимоном</i>	200//5	0,01	0	11,1	45	2,79
<i>Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным</i>	100	1,80	5,10	4,30	69,00	11,89
<i>Суп из овощей с мясом</i>	250//20	4,60	7,30	19,30	159,00	40,23
<i>Гуляш из рыбы</i>	100	13,40	12,00	5,60	185,00	45,29
<i>Рис припущенный</i>	180	4,30	5,20	45,70	229,00	11,43
<i>Яблоко</i>	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,87
<i>Компот из изюма</i>	200	0,08	0,03	9,60	41,00	14,93
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,80	0,48	15,60	80,00	3,62
<b>Итого</b>		64,27	36,74	189,24	1733,10	313,26



**МЕНЮ для учащихся с 1 по 4 класс**

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Огурцы консервированные</i>	30	0,24	0,03	0,51	5	11,55
<i>Фрикадельки из кур</i>	100/5	16,10	18,80	8,80	251,00	48,93
<i>Гречка отварная</i>	150	5,50	4,60	32,00	190,00	8,49
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,19	0,07	23,70	97,00	14,33
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,30	0,30	14,60	70,00	2,59
<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,40	0,12	4,00	20,00	0,91
<b>Итого</b>		24,73	23,92	83,61	633,00	86,80

**МЕНЮ для учащихся с 5 по 11 класс**

Наименование блюда	выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Огурцы консервированные</i>	30	0,24	0,03	0,51	5,00	11,55
<i>Фрикадельки из кур</i>	230	16,10	18,80	8,80	251,00	48,93
<i>Гречка отварная</i>	180	6,80	5,60	37,80	230,00	10,35
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,19	0,07	23,70	97,00	14,33
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,90	0,24	7,80	40,00	1,81
<b>Итого</b>		27,39	25,14	98,01	718,00	90,43

**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>	30/20	6,55	5,6	17,15	141	19,21
<i>Каша жидкая 5 злаков</i>	200/5	6,9	8,1	30,3	230	17,66
<i>Напиток из цикория</i>	200	2,90	3,20	15,00	100,00	11,63
<i>Яблоко</i>	230	0,92	0,92	22,54	108,10	36,92
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,70	48,00	1,73
<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,40	0,12	4,00	20,00	0,91
<i>Огурцы консервированные</i>	60	0,80	0,10	1,70	8,00	33,11
<i>Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</i>	200/10/5	3,90	5,80	10,30	124,00	22,87
<i>Фрикадельки из кур</i>	100/5	16,10	18,80	8,80	251,00	48,93
<i>Гречка отварная</i>	150	5,50	4,60	32,00	190,00	8,49
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,19	0,07	23,70	97,00	14,33
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,90	0,24	7,80	40,00	1,81
<b>Итого</b>		49,8	48,15	202,39	1452,1	221,06

**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	6,55	5,6	17,15	141	19,21
<i>Каша жидкая 5 злаков</i>	220/5	7,6	10,3	33,8	250	19,01
<i>Напиток из цикория</i>	200	2,9	3,2	15	100	11,63
<i>Яблоко</i>	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,87
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,90	0,24	7,80	40,00	1,81
<i>Огурцы консервированные</i>	100	0,8	0,1	1,7	15	38,59
<i>Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</i>	250/10/5	2,40	5,30	12,90	133,00	24,35
<i>Фрикадельки из кур</i>	230	16,10	18,80	8,80	251,00	48,93
<i>Гречка отварная</i>	180	6,80	5,60	37,80	230,00	10,35
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,19	0,07	23,70	97,00	14,33
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,40	95,00	3,46
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,80	0,48	15,60	80,00	3,62
<b>Итого</b>		52,88	51,01	225,79	1588,10	219,62