



Согласовано:
Директор МАОУ «Володарская СОШ»
Прудников А.А.
« 02 » декабря 2024 г.



Согласовано:
Председатель Совета
ПО «Первомайское»
А.К. Султанов
« 02 » декабря 2024 г.

Разработано в ПО «Первомайское»

**Примерное 12-ти дневное меню
для общеобразовательных учреждений Первомайского района
(1-4 класс)**

<i>Понедельник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб
Каша гречневая рассыпчатая	150	18,06
Биточек из говядины в соусе	100	56,14
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,63
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44
Итого за Завтрак	500	80,45

<i>Понедельник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб
Пирожок с повидлом	100	19,2
Суп с крупой (крупя рисовая)	200	8,23
Макаронны отварные	150	16,83
Тефтели из говядины с рисом в соусе	100	50,09
Какао с молоком	200	21,62
хлеб пшеничный йодированный	40	3,50
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16
Итого за Обед	820	121,63

<i>Вторник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб
Масло сливочное (порциями)	4	5,14
Повидло абрикосовое	25	4,5
Каша жидкая молочная пшеничная	220	29,22
Кисель с витаминами «Витошка»	200	18,98
Батон нарезной	22	3,01
хлеб пшеничный йодированный	30	2,63
Итого за Завтрак	501	63,48

<i>Вторник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб
Роглик	100	19,20
Щи из свежей капусты со сметаной	200	14,55
Рис отварной	150	21,71
Курица тушеная с морковью	90	30,76
Кисель с витаминами «Витошка»	200	18,98
хлеб пшеничный йодированный	40	3,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16
Итого за Обед	810	110,86

<i>Среда 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб
Картофельное пюре	150	24,15
Птица, тушенная в соусе	90	30,76
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16
Итого за Завтрак	500	61,88

<i>Среда 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	10,10
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,21
Каша перловая рассыпчатая	150	18,78
Биточек из курицы в соусе	100	56,14
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16
Сок фруктовый	200	11,3
хлеб пшеничный йодированный	30	2,63
Итого за Обед	770	109,32

<i>Четверг 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб
Рагу из курицы	220	55,62
Компот из смеси сухофруктов	200	8,20
хлеб пшеничный йодированный	40	3,50
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88
Итого за Завтрак	500	70,20

<i>Четверг 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб
Фрукт-яблоко	120	24,96
Суп гороховый	200	7,93
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушенная)	150	25,52
Котлета рыбная с морковью (минтай) в соусе	100	57,0
Кофейный напиток с молоком	200	20,06
хлеб пшеничный йодированный	40	3,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16
Итого за Обед	840	141,13

<i>Пятница 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб
Кондитерское изделие (пряник)	60	9,5
Каша жидкая молочная рисовая	220	29,41
Чай с сахаром	200	2,18
хлеб пшеничный йодированный	40	3,5
Итого за Завтрак	520	44,59

<i>Пятница 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	8,22
Борщ с картофелем	200	12,80
Каша гречневая рассыпчатая	150	18,06
Гуляш из говядины	90	112,95
Чай с сахаром	200	2,18
хлеб пшеничный йодированный	60	5,26
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88
Итого за Обед	800	162,35

<i>Суббота 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб
Макароны отварные	150	16,83
Курица тушеная с морковью	90	30,76
Компот из смеси сухофруктов	200	8,2
хлеб пшеничный йодированный	30	2,63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16
Итого за Завтрак	500	60,58

<i>Суббота 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Обед:	Вес, грамм	
Винегрет овощной	60	9,13
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	34,24
Рис отварной	150	21,71
Птица, тушенная в соусе	90	30,76
Сок фруктовый	200	11,3
хлеб пшеничный йодированный	40	3,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16
Итого за Обед	770	112,8

<i>Понедельник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб
Каша гречневая рассыпчатая	150	18,06
Биточек из курицы в соусе	100	56,14
Чай с сахаром	200	2,18
хлеб пшеничный йодированный	30	2,63
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44
Итого за Завтрак	500	80,45

<i>Понедельник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб
Пирожок с повидлом	100	19,20
Борщ с картофелем	200	12,8
Горошница	150	6,83
Котлета из курицы в соусе	100	50,0
Какао с молоком	200	21,62
хлеб пшеничный йодированный	40	3,50
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16
Итого за Обед	820	116,11

<i>Вторник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб
Плов с курицей	200	65,13
Компот из смеси сухофруктов	200	8,2
хлеб пшеничный йодированный	50	4,38
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60
Итого за Завтрак	500	81,31

<i>Вторник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб
Слойка с конфитюром	100	24,0
Суп с крупой (крупя перловая)	200	7,93
Макароны отварные	150	16,83
Биточек из говядины в соусе	100	56,14
Кисель с витаминами «Витошка»	200	18,98
хлеб пшеничный йодированный	60	5,26
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60
Итого за Обед	860	132,74

<i>Среда 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб
Повидло абрикосовое	25	4,5
Масло сливочное (порциями)	4	5,14
Батон нарезной	22	3,01
Каша жидкая молочная манная	220	32,83
Чай с сахаром	200	2,18
хлеб пшеничный йодированный	30	2,63
Итого за Завтрак	501	50,29

<i>Среда 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб
Винегрет овощной	60	9,13
Борщ с капустой и картофелем	200	12,42
Картофельное пюре	150	24,15
Тефтели из говядины с рисом в соусе	100	50,09
Чай с лимоном и сахаром	200	5,21
хлеб пшеничный йодированный	60	5,26
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,32
Итого за Обед	830	110,58

<i>Четверг 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб
Макароны отварные	150	16,83
Курица тушеная с морковью	90	30,76
Кисель с витаминами «Витошка»	200	18,98
хлеб пшеничный йодированный	30	2,63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16
Итого за Завтрак	500	71,36

<i>Четверг 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб
Фрукт-яблоко	120	24,96
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	34,24
Рагу из курицы	220	55,62
хлеб пшеничный йодированный	60	5,26
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16
Сок фруктовый	200	11,3
Итого за Обед	830	133,54

<i>Пятница 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб
Кондитерское изделие (печенье)	60	9,5
Каша жидкая молочная овсяная	220	29,58
Чай с сахаром	200	2,18
хлеб пшеничный йодированный	20	1,75
Итого за Завтрак	500	43,01

<i>Пятница 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный	60	6,26
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,21
Плов с курицей	200	65,13
Компот из смеси сухофруктов	200	8,20
хлеб пшеничный йодированный	40	3,50
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16
Итого за Обед	730	93,46

<i>Суббота 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб
Картофельное пюре	150	24,15
Птица, тушенная в соусе	90	30,76
Компот из смеси сухофруктов	200	8,20
хлеб пшеничный йодированный	30	2,63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16
Итого за Завтрак	500	67,90

<i>Суббота 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб
Роглик	100	19,20
Щи из свежей капусты и картофеля	200	9,59
Жаркое по-домашнему из курицы	200	60,91
Какао с молоком	200	21,62
хлеб пшеничный йодированный	60	5,26
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88
Итого за Обед	800	119,46

	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>	
	Сумма	
Завтрак		
24-25	775,50	64,63
Обед		
24-25	1463,98	122,0

