

Согласовано:

Директор МАОУ «Володарская СОШ»

Прудников А.А.

« 02 » 09 2024 г.



Согласовано:

Председатель Совета

ПО «Первомайское»

А.К. Султанов

2024 г.



Разработано в ПО «Первомайское»

**Примерное 12-ти дневное меню
для общеобразовательных учреждений Первомайского района**

<i>Понедельник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Кондитерское изделие (печенье)	60	9,5	60	9,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	14,75	180	21,0
Биточек из говядины в соусе	100	54,86	110	60,31
Чай с сахаром	200	2,15	200	2,15
хлеб пшеничный йодированный	40	3,26	40	3,26
Итого за Завтрак	550	84,52	590	96,22

<i>Понедельник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Пирожок с повидлом	100	19,2	100	19,2
Суп с крупой (крупя рисовая)	200	8,2	250	10,42
Макароньки отварные	150	13,23	180	19,14
Тефтели из говядины с рисом в соусе	100	49,9	110	56,44
Какао с молоком	200	18,81	200	18,81
хлеб пшеничный йодированный	40	3,26	40	3,26
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,05	30	2,05
Итого за Обед	820	114,65	910	129,32

<i>Вторник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Масло сливочное (порциями)	10	9,36	10	9,36
Каша жидкая молочная пшеничная	220	24,14	250	32,7
Кисель с витаминами «Витошка»	200	18,98	200	18,98
Батон нарезной	30	3,85	30	3,85
хлеб пшеничный йодированный	40	3,26	60	6,52
Итого за Завтрак	500	59,59	550	71,41

<i>Вторник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Роглик	100	19,20	100	19,20
Щи из свежей капусты со сметаной	200	14,0	250	17,15
Рис отварной	150	18,36	180	22,84
Курица тушеная с морковью	90	29,2	100	35,65
Кисель с витаминами «Витошка»	200	18,98	200	18,98
хлеб пшеничный йодированный	40	3,26	50	4,08
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,05	40	2,74
Итого за Обед	810	105,05	920	120,64

<i>Среда 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Завтрак:				
Винегрет овощной	60	9,03	100	18,68
Картофельное пюре	150	21,17	180	29,22
Птица, тушенная в соусе	90	29,2	100	35,65
Чай с сахаром	200	2,15	200	2,15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,45	30	2,45
Итого за Завтрак	530	64,0	610	88,15

<i>Среда 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Обед:				
Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	10,93	100	15,98
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,13	250	10,17
Каша перловая рассыпчатая	150	14,06	180	15,84
Биточек из курицы в соусе	100	54,86	110	60,31
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,05	30	2,05
Сок фруктовый	200	10,8	200	10,8
хлеб пшеничный йодированный	30	2,45	40	2,45
Итого за Обед	770	102,38	910	117,6

<i>Четверг 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Завтрак:				
Рагу из курицы	220	54,42	250	64,37
Компот из смеси сухофруктов	200	8,2	200	8,2
хлеб пшеничный йодированный	40	3,26	60	6,52
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,74	40	2,74
Итого за Завтрак	500	68,62	550	81,83

<i>Четверг 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Обед:				
Фрукт-яблоко	120	24,96	130	24,96
Суп гороховый	200	7,86	250	9,82
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушенная)	150	23,51	180	28,76
Котлета рыбная с морковью (минтай) в соусе	100	54,8	110	56,51
Кофейный напиток с молоком	200	18,81	200	18,81
хлеб пшеничный йодированный	40	3,26	40	3,26
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,05	30	2,05
Итого за Обед	840	135,25	940	144,17

<i>Пятница 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Масло сливочное (порциями)	4	3,74	4	3,74
Каша жидкая молочная рисовая	220	24,5	250	33,19
Чай с сахаром	200	2,15	200	2,15
Батон нарезной	22	2,82	22	2,82
Повидло абрикосовое	25	4,2	25	4,2
хлеб пшеничный йодированный	40	3,26	40	3,26
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,05	40	2,74
Итого за Завтрак	541	42,72	581	52,1

<i>Пятница 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	8,16	100	16,97
Борщ с картофелем	200	12,58	250	16,01
Каша гречневая рассыпчатая	150	14,71	180	21,0
Гуляш из говядины	90	112,75	100	125,0
Чай с сахаром	200	2,15	200	2,15
хлеб пшеничный йодированный	60	6,52	60	6,52
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,74	40	2,74
Итого за Обед	800	159,61	930	190,39

<i>Суббота 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	8,10	100	11,33
Макароны отварные	150	13,23	180	19,14
Курица тушеная с морковью	90	29,2	100	35,65
Какао с молоком	200	18,81	200	18,81
хлеб пшеничный йодированный	20	1,63	30	2,45
Итого за Завтрак	520	70,97	610	87,38

<i>Суббота 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Винегрет овощной	60	9,03	100	18,68
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	30,5	250	38,25
Рис отварной	150	18,36	180	22,84
Птица, тушенная в соусе	90	29,2	100	35,65
Сок фруктовый	200	10,3	200	10,3
хлеб пшеничный йодированный	40	3,26	40	3,26
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,05	30	2,05
Итого за Обед	770	103,2	900	131,53

<i>Понедельник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Завтрак:				
Каша гречневая рассыпчатая	150	14,75	180	21,0
Биточек из курицы в соусе	100	54,86	110	60,31
Чай с сахаром	200	2,15	200	2,15
хлеб пшеничный йодированный	30	2,45	60	6,52
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,37	40	2,74
Итого за Завтрак	500	75,58	590	92,72

<i>Понедельник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Обед:				
Пирожок с повидлом	100	19,20	100	19,20
Борщ с картофелем	200	12,58	250	16,01
Горошница	150	6,83	180	8,2
Котлета из курицы в соусе	100	49,9	110	60,24
Какао с молоком	200	18,81	200	18,81
хлеб пшеничный йодированный	40	3,26	40	3,26
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,05	30	2,05
Итого за Обед	820	112,63	910	127,77

<i>Вторник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Завтрак:				
Кондитерское изделие (пряник)	60	9,5	60	9,5
Плов с курицей	200	63,82	250	84,5
Компот из смеси сухофруктов	200	8,2	200	8,2
хлеб пшеничный йодированный	40	3,26	40	3,26
Итого за Завтрак	500	84,78	550	105,46

<i>Вторник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Обед:				
Слойка с конфитюром	100	24,0	100	24,0
Суп с крупой (крупя перловая)	200	7,9	250	10,5
Макароньы отварные	150	13,23	180	19,14
Биточек из говядины в соусе	100	54,86	110	60,31
Кисель с витаминами «Витошка»	200	18,98	200	18,98
хлеб пшеничный йодированный	60	6,52	60	6,52
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,42	60	4,1
Итого за Обед	860	128,91	960	143,55

<i>Среда 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Завтрак:				
Повидло абрикосовое	25	4,2	25	4,2
Масло сливочное (порциями)	4	3,74	4	3,74
Батон нарезной	22	2,82	22	2,82
Каша жидкая молочная манная	220	26,17	250	34,87
Чай с сахаром	200	2,15	200	2,15
хлеб пшеничный йодированный	30	2,45	50	4,08
Итого за Завтрак	501	41,53	551	51,86

<i>Среда 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Обед:				
Винегрет овощной	60	9,03	100	18,68
Борщ с капустой и картофелем	200	12,21	250	15,46
Картофельное пюре	150	21,17	180	29,22
Тефтели из говядины с рисом в соусе	100	49,9	110	56,44
Чай с лимоном и сахаром	200	5,18	200	5,18
хлеб пшеничный йодированный	60	6,52	60	6,52
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,10	60	4,10
Итого за Обед	830	108,11	960	135,6

<i>Четверг 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Завтрак:				
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	8,16	100	16,97
Макароньы отварные	150	13,23	180	19,14
Курица тушеная с морковью	90	29,2	100	35,65
Кисель с витаминами «Витошка»	200	18,98	200	18,98
хлеб пшеничный йодированный	30	2,45	30	2,45
Итого за Завтрак	530	72,02	610	93,19

<i>Четверг 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Обед:				
Фрукт-яблоко	120	24,96	120	24,96
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	30,5	250	38,25
Рагу из курицы	220	54,42	250	64,37
хлеб пшеничный йодированный	60	6,52	60	6,52
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,05	30	2,05
Сок фруктовый	200	10,8	200	10,8
Итого за Обед	830	129,25	910	146,95

<i>Пятница 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Кондитерское изделие (печенье)	60	9,5	60	9,5
Каша жидкая молочная овсяная	220	25,71	250	34,83
Чай с сахаром	200	2,15	200	2,15
хлеб пшеничный йодированный	30	2,45	60	6,52
Итого за Завтрак	510	39,81	570	32,0

<i>Пятница 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный	60	6,21	100	10,35
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,13	250	10,17
Плов с курицей	200	63,82	250	84,5
Компот из смеси сухофруктов	200	8,2	200	8,2
хлеб пшеничный йодированный	40	3,26	40	3,26
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,05	30	2,05
Итого за Обед	730	91,67	870	118,53

<i>Суббота 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Винегрет овощной	60	9,03	100	18,68
Картофельное пюре	150	21,17	180	29,22
Птица, тушенная в соусе	90	29,2	100	35,65
Компот из смеси сухофруктов	200	8,2	200	8,2
хлеб пшеничный йодированный	30	2,45	60	6,52
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,37	40	2,74
Итого за Завтрак	550	71,42	680	101,01

<i>Суббота 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Роглик	100	19,20	100	19,20
Щи из свежей капусты и картофеля	200	9,45	250	12,14
Жаркое по-домашнему из курицы	200	56,67	250	79,63
Какао с молоком	200	13,31	200	13,31
хлеб пшеничный йодированный	60	6,52	60	6,52
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,74	40	2,74
Итого за Обед	800	113,39	900	139,04

	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Сумма		Сумма	
Завтрак				
24-25	775,56	64,63	974,33	81,19(68,74)
Обед				
24-25	1404,1	117,01	1645,09	137,09(124,64)