

Согласовано:
Директор _____
« _____ 2022 г.



Согласовано:
И.О. Председателя Совета
ПО «Первомайское» _____
« _____ 2022 г. А.К. Султанов



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>	
	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Завтрак:				
Бутерброд с повидлом	40	12,07	40	12,07
Суп молочный с макаронными изделиями	230	18,2	250	21,7
Чай с сахаром	200	2,2	200	2,2
Хлеб пшеничный	30	2,3	60	4,61
Стоимость завтрака:	500	34,77	550	40,58

<i>Понедельник 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:				
Винегрет	60	6,04	100	9,96
Суп картофельный	200	10,67	250	13,84
Капуста тушеная	150	26,6	180	31,28
Биточки рыбные	90	50,25	100	56,92
Чай с сахаром	200	2,2	200	2,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	40	2,45
Хлеб пшеничный	40	3,07	50	3,84
Стоимость обеда:	780	101,28	920	120,49

<i>Вторник 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:				
Бутерброд с маслом	30	12,66	30	12,66
Макароны отварные	150	13,1	180	16,2
Гуляш из мяса птицы	90	29,6	100	37,97
Чай с сахаром	200	2,2	200	2,2
Хлеб пшеничный	30	2,3	40	3,07
Стоимость завтрака:	500	59,86	550	72,1

<i>Вторник 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 из моркови	60	3,75	100	6,14
Борщ с капустой и картофелем	200	12,56	250	15,63
Жаркое по-домашнему	200	44,97	250	57,05
Какао с молоком	200	16,66	200	16,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	40	2,45
Хлеб пшеничный	30	2,3	40	2,98
Стоимость обеда:	730	82,69	880	100,91

<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:				
Кондитерское изделие	60	10,44	60	10,44
Жаркое по-домашнему	200	44,97	250	57,05
Чай с лимоном	200	4,67	200	4,67
Хлеб пшеничный	40	3,07	40	3,07
Стоимость завтрака:	500	63,15	550	75,23

<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 зеленый горошек	60	15,02	100	24,98
Суп картофельный с крупой	200	10,38	250	13,3
Рис отварной	150	16,5	180	20,52
Рыба тушеная с овощами	90	35,74	100	39,16
Чай с сахаром	200	2,2	200	2,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	40	2,45
Хлеб пшеничный	40	3,07	40	3,07
Стоимость обеда:	780	85,36	910	105,68

<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:				
Салат картофельный с капустой белокочанной и кукурузой	60	8,12	100	13,67
Картофельное пюре	150	15,76	180	18,94
Тефтели куриные в томатном соусе	90	37,59	100	51,01
Чай с сахаром	200	2,2	200	2,2
Хлеб пшеничный	40	3,07	60	4,61
Стоимость завтрака:	540	66,74	640	90,43

<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:				
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	6,87	100	11,07
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,37	250	12,76
Пюре гороховое	150	11,44	180	13,77
Котлета «Сочная» в томатном соусе	90	37,69	100	51,01
Кисель плодово-ягодный	200	6,0	200	6,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	40	2,45
Хлеб пшеничный	40	3,07	40	3,07
Стоимость обеда:	780	77,89	910	100,13

<i>Пятица 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:				
Салат из моркови	60	3,75	100	6,14
Макароны отварные	150	13,1	180	16,2
Котлета «Сочная» в томатном соусе	90	37,69	100	51,01
Кисель плодово-ягодный	180	6,0	200	6,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	40	3,07
Стоимость завтрака:	510	62,84	620	82,42

<i>Пятица 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:				
Винегрет	60	6,04	100	9,86
Рассольник ленинградский	200	11,05	250	14,16
Плов из курицы	200	50,84	250	64,13
Чай с сахаром	200	2,2	200	2,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	40	2,45
Хлеб пшеничный	40	3,07	40	3,07
Стоимость обеда:	740	75,65	880	95,87

<i>Суббота 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:				
Кондитерское изделие	60	10,44	60	10,44
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	22,03	250	29,1
Чай с сахаром	200	2,2	200	2,2
Хлеб пшеничный	40	3,07	40	3,07
Стоимость завтрака:	500	37,74	590	44,81

<i>Суббота 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 кукурузой и морковью	60	10,98	100	16,96
Щи из свежей капусты	200	8,94	250	11,47
Макароны отварные	150	13,1	180	16,2
Котлета «Классическая» в томатном соусе	90	64,21	100	70,81
Сок	200	9,12	200	9,12
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	40	2,45
Хлеб пшеничный	40	3,07	40	3,07
Стоимость обеда:	780	111,87	910	130,08

<i>Понедельник 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
Яблоко	120	20,16	120	20,16
Каша молочная рисовая	200	27,0	250	35,45
Чай лимон	200	4,67	200	4,67
Хлеб пшеничный	40	2,98	40	2,98
Стоимость завтрака:	560	54,81	610	63,26

<i>Понедельник 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 из моркови	60	3,75	100	6,14
Борщ картофельный	200	11,64	250	15,17
Каша перловая рассыпчатая	150	14,50	180	15,06
Гуляш из мяса птицы	90	29,6	100	37,97
Кофейный напиток	200	17,2	200	17,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	40	2,45
Хлеб пшеничный	40	3,07	40	3,07
Стоимость обеда:	780	82,21	910	97,06

<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:				
Бутерброд с помидлом	40	12,07	40	12,07
Картофельное пюре	150	15,76	180	18,94
Котлета «Сочная» в томатном соусе	90	37,69	100	51,01
Чай с сахаром	200	2,2	200	2,2
Хлеб пшеничный	40	3,07	50	3,84
Стоимость завтрака:	520	70,79	570	88,06

<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:				
Салат из белокочанной капусты	60	5,26	100	7,64
Суп картофельный с горохом	200	9,65	250	12,41
Рагу из птицы	200	44,94	250	56,65
Компот из сухофруктов	200	12,0	200	12,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	40	2,45
Хлеб пшеничный	40	3,07	40	3,07
Стоимость обеда:	740	77,37	880	94,22

<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:				
Салат из белокочанной капусты	60	5,26	100	7,64
Макаронны отварные	150	13,1	180	16,2
Гуляш из мяса птицы	90	29,6	100	37,97
Чай лимон	200	4,67	200	4,67
Хлеб пшеничный	30	2,3	40	3,07
Стоимость завтрака:	530	54,93	620	69,55

<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
Обед:				
Салат из кукурузы консервированной	60	17,4	100	28,91
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,37	250	12,76
Плов из курицы	200	50,84	250	64,13
Кисель плодово-ягодный	200	6,0	200	6,0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	40	2,45
Хлеб пшеничный	30	2,3	30	2,3
Стоимость обеда:	720	88,75	870	116,55

<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:				
Кондитерское изделие	60	10,44	60	10,44
Плов из курицы	200	50,84	250	64,13
Чай с сахаром	200	2,2	200	2,2
Хлеб пшеничный	40	3,07	40	3,07
Стоимость завтрака:	500	66,55	550	79,84

<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:				
Салат картофельный с капустой белокочанной и кукурузой	60	8,12	100	13,67
Щи из свежей капусты и картофеля	200	10,78	250	12,54
Макароны отварные	150	13,1	180	16,2
Гуляш из мяса птицы	90	29,6	100	37,97
Чай с лимоном	200	4,67	200	4,67
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	40	2,45
Хлеб пшеничный	40	3,07	40	3,07
Стоимость обеда:	780	71,79	910	90,57

<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
Бутерброд с маслом	30	12,66	30	12,66
Макароны отварные	150	13,1	180	16,2
Тефтели куриные в томатном соусе	90	37,59	100	51,01
Чай с сахаром	200	2,2	200	2,2
Хлеб пшеничный	30	2,3	40	3,07
Стоимость завтрака:	500	67,85	550	85,14

<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 с капустой и кукурузой	60	8,12	100	13,67
Рассольник ленинградский	200	11,05	250	14,16
Картофельное пюре	150	15,76	180	18,94
Рыба, тушеная с овощами	90	35,74	100	39,16
Чай лимон	200	4,67	200	4,67
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	40	2,45
Хлеб «Рябинка»	40	3,07	40	3,07
Стоимость обеда:	780	80,86	910	96,12

<i>Суббота 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	60	10,44	60	10,44
Каша молочная рисовая	200	27,0	250	35,45
Чай лимон	200	4,67	200	4,67
Хлеб пшеничный	40	3,07	40	3,07
Стоимость завтрака:	500	45,18	610	53,63

<i>Суббота 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:				
Салат из белокочанной капусты	60	5,26	100	7,64
Суп с рыбными консервами	200	23,92	250	29,99
Сложный гарнир(картофельное пюре, капуста тушеная)	150	14,79	180	18,24
Котлета «по Оренбургски» в томатном соусе	90	52,66	100	57,61
Компот из сухофруктов	200	12,0	200	12,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	40	2,45
Хлеб пшеничный	30	2,3	40	3,07
Стоимость обеда:	770	113,39	910	131,00