

Согласовано:

Директор МБОУ «Ленинская СОШ»



Карцева Т.И.

2020 г.

Утверждено:

Председатель Совета ПОО «Первомайское»

Журкина И.И.

« 9 »

2020 г.



Разработано в ПОО «Первомайское»

Примерное 12-ти дневное меню

Меню завтрак, обед на 2021 г.

<i>Понедельник 1-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Завтрак:				
Бутерброд сыром	40	12,00	40	12,00
Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	18,38	250	21,06
Чай с сахаром	200	1,54	200	1,54
Хлеб пшеничный	35	2,31	50	3,30
Стоимость завтрака:		34,23		37,90

<i>Понедельник 1-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Обед:				
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	6,00	80	7,00
Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	6,00	250	7,30
Макаронны отварные	150	8,98	200	11,44
Сосиска отварная	50	19,80	50	19,80
Соус томатный	30	3,33	30	3,33
Чай с лимоном	200	3,65	200	3,65
Хлеб пшеничный	35	2,31	30	1,98
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,11	60	3,16
Стоимость обеда:		52,18		57,66

<i>Вторник 1-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Завтрак:				
Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафля)	50	6,00	50	6,00
Пюре картофельное	150	11,22	200	15,19
Котлеты куриная «Сочная»	50	23,30	50	23,30
Соус томатный	30	3,33	30	3,33
Хлеб пшеничный	30	1,47	50	3,76
Кофейный напиток с молоком	200	11,33	200	11,33
Стоимость завтрака:		56,65		62,91

<i>Вторник 1-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Обед:				
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	7,00	80	8,15
Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	6,51	250	7,50
Плов из мяса птицы	150	32,64	200	34,83
Какао с молоком	200	12,10	200	12,10
Хлеб пшеничный	35	2,31	30	1,98
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,11	60	3,16
Стоимость обеда:		62,67		67,72

<i>Среда</i> <i>1-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Завтрак:				
Булка с маком	50	11,00	50	11,00
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	175	29,07	220	37,00
Чай с лимоном	200	3,65	200	3,65
Хлеб пшеничный	35	2,31	50	2,65
Стоимость завтрака:		46,03		54,30

<i>Среда</i> <i>1-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Обед:				
Винегрет овощной	50	6,00	80	7,00
Суп с рыбными консервами	200	23,00	250	26,12
Каша гречневая рассыпчатая	150	11,95	200	15,71
Котлета куриная по-оренбургски	50	24,20	50	24,20
Соус томатный	30	3,33	30	3,33
Чай с сахаром	200	1,54	200	1,54
Хлеб пшеничный	35	2,31	30	1,98
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,11	60	3,16
Стоимость обед:		74,44		83,04

<i>Четверг</i> <i>1-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Завтрак:				
Бутерброд с повидлом	50	10,80	50	10,80
Пюре гороховое	150	8,90	200	11,40
Тефтели с рисом	50	25,30	50	25,30
Соус томатный	30	3,33	30	3,33
Кисель плодово-ягодный	200	7,20	200	7,20
Хлеб пшеничный	35	2,31	50	3,30
Стоимость завтрака:		57,84		61,36

<i>Четверг</i> <i>1-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Обед:				
Салат из моркови	50	3,00	80	5,00
Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	200	7,37	250	10,07
Пюре картофельное	150	11,22	200	15,19
Гуляш из отварной говядины	60	39,39	80	52,40
Чай с сахаром	200	1,54	200	1,54
Хлеб пшеничный	35	2,31	30	1,98
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,11	60	3,16
Стоимость обед:		66,94		89,34

<i>Пятница 1-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Завтрак:				
Бутерброд с маслом	35	13,00	35	13,00
Плов из отварной говядины	150	49,14	200	65,73
Сок фруктовый	200	13,00	200	13,00
Хлеб пшеничный	35	2,31	50	3,30
Яблоко	150	22,00		
Стоимость завтрака:		99,45		95,03

<i>Пятница 1-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Обед:				
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	7,00	80	8,15
Щи из свежей капусты и карт. на костном бульоне	200	9,93	250	11,37
Рис отварной	150	12,74	200	13,55
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	33,04	80	33,04
Компот из смеси сухофруктов	200	8,10	200	8,10
Хлеб пшеничный	35	2,31	30	1,98
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,11	60	3,16
Стоимость обед:		75,23		79,35

<i>Суббота 1-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Завтрак:				
Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафля)	50	6,00	50	6,00
Макаронные изделия отварные	150	8,98	200	11,44
Сосиска отварная	50	19,80	50	19,80
Соус томатный	30	3,33	30	3,33
Чай с сахаром	200	1,54	200	1,54
Хлеб пшеничный	35	2,31	50	3,30
Стоимость завтрака:		41,96		45,41

<i>Понедельник 2-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Завтрак:				
Булка	50	11,00	50	11,00
Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	17,69	250	20,18
Чай с сахаром	200	1,54	200	1,54
Хлеб пшеничный	35	2,31	50	3,30
Стоимость завтрака:		32,54		36,02

<i>Понедельник 2-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Обед:				
Винегрет овощной	50	6,00	80	7,00
Суп с рыбными консервами	200	23,00	250	26,12
Каша перловая рассыпчатая	150	7,01	200	9,07
Котлета куриная по-оренбургски	50	24,20	50	24,20
Соус томатный	30	3,33	30	3,33
Чай с лимоном	200	3,65	200	3,65
Хлеб пшеничный	35	2,31	30	1,98
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,11	60	3,16
Стоимость обед:		71,61		78,51

<i>Вторник 2-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Завтрак:				
Бутерброд с маслом	35	13,00	35	13,00
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	175	29,07	220	37,00
Чай с лимоном	200	3,65	200	3,65
Хлеб пшеничный	35	2,31	50	3,30
Стоимость завтрака:		48,03		56,95

<i>Вторник 2-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Обед:				
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	50	5,00	80	7,71
Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	6,00	250	7,30
Макароны отварные	150	8,98	200	11,44
Сосиска отварная	50	19,80	50	19,80
Соус томатный	30	3,33	30	3,33
Чай с сахаром	200	1,54	200	1,54
Хлеб пшеничный	35	2,31	30	1,98
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,11	60	3,16
Стоимость обеда:		49,07		56,26

<i>Среда</i> <i>2-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Завтрак:				
Бутерброд с повидлом	50	10,80	50	10,80
Пюре гороховое	150	8,90	200	11,40
Тефтели с рисом	50	25,30	50	25,30
Соус томатный	30	3,33	30	3,33
Кисель плодово-ягодный	200	7,20	200	7,20
Хлеб пшеничный	35	2,31	50	3,30
Стоимость завтрака:		57,84		61,33

<i>Среда</i> <i>2-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Обед:				
Салат из моркови	50	3,00	80	5,00
Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	200	7,37	250	10,07
Пюре картофельное	150	11,22	200	15,19
Гуляш из отварной говядины	60	39,39	80	52,40
Чай с сахаром	200	1,54	200	1,54
Хлеб пшеничный	35	2,31	30	1,98
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,11	60	3,16
Стоимость обед:		66,94		89,34

<i>Четверг</i> <i>2-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Завтрак:				
Печенье деревенское	35	11,00	35	11,00
Пюре картофельное	150	11,22	200	15,19
Котлеты куриная «Сочная»	50	23,30	50	23,30
Соус томатный	30	3,33	30	3,33
Хлеб пшеничный	35	2,31	50	3,30
Какао с молоком	200	12,10	200	12,10
Стоимость завтрака:		63,26		68,22

<i>Четверг</i> <i>2-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Обед:				
Винегрет овощной	50	6,00	80	7,00
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	6,51	250	7,50
Плов из мяса птицы	150	32,64	200	34,83
Какао с молоком	200	12,10	200	12,10
Хлеб пшеничный	35	2,31	30	1,98
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,11	60	3,16
Стоимость обеда:		61,67		66,57

<i>Пятница 2-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Завтрак:				
Бутерброд сыром	40	12,00	40	12,00
Макаронные изделия отварные	150	8,98	200	11,44
Котлета куриная по-оренбургски	50	24,20	50	24,20
Соус томатный	30	3,33	30	3,33
Сок фруктовый	200	13,00	200	13,00
Хлеб пшеничный	35	2,31	50	3,30
Сок натуральный	200	18,00		
Стоимость завтрака:		81,82		67,27

<i>Пятница 2-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Обед:				
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	7,00	80	8,15
Щи из свежей капусты и карт. на костном бульоне	200	9,93	250	11,37
Рис отварной	150	12,74	200	13,55
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	33,04	80	33,04
Чай с сахаром	200	1,54	200	1,54
Хлеб пшеничный	35	2,31	30	1,98
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,11	60	3,16
Стоимость обед:		68,67		72,79

<i>Суббота 2-я неделя</i>	<i>Возраст от 7 лет до 10 лет</i>		<i>Возраст от 11 лет и старше</i>	
	Вес, грамм	Цена, руб.	Вес, грамм	Цена, руб.
Завтрак:				
Кондитерские изделия (печенье)	50	6,00	50	6,00
Капуста тушенная	150	9,30	200	12,30
Сосиска отварная	50	19,80	50	19,80
Компот из смеси сухофруктов	200	8,10	200	8,10
Хлеб пшеничный	35	2,31	50	3,30
Стоимость завтрака:		45,51		49,50

Возраст от 7 до 10 лет

Завтрак итого: 665,16 (55,43)

Обед итого: 736,89/12=61,41

Возраст от 11 лет и старше

Итого завтрак: 696,20/12=58,02-12,45=45,57 (цена за день)

обед: 835,49/12=69,62-12,45=57,17(цена за день)