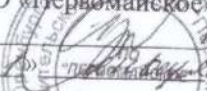
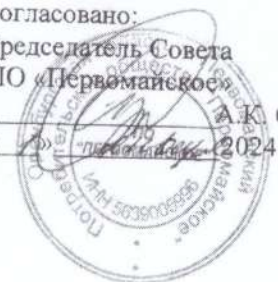


Согласовано:  
Директор  
«  2024 г.



Согласовано:  
Председатель Совета  
ПО «Первомайское»  
«  2024 г.



Разработано в ПО «Первомайское»

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

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Согласовано:  
И.О. Председателя 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>	
<b>Завтрак:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Кондитерское изделие	60	10,00	60	10,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	16,07	180	22,12
Биточек из говядины в соусе	100	41,82	110	55,8
Чай с сахаром	200	2,1	200	2,1
хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	30	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>72,29</b>	<b>580</b>	<b>92,32</b>

<i>Понедельник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Обед:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	13,9	250	19,64
Каша жидкая молочная кукурузная	200	26,41	250	33,09
Запеканка из творога с морковью	150	51,82	150	51,82
Чай с лимоном и сахаром	200	4,78	200	4,78
хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	40	3,1
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,25	30	1,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>100,46</b>	<b>900</b>	<b>114,33</b>

<i>Вторник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Завтрак:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Масло сливочное (порциями)	10	8,4	10	8,4
Каша жидкая молочная пшеничная	220	20,68	250	30,82
Кисель с витаминами "Витошка"	200	18,56	200	18,56
Батон нарезной	30	3,43	30	3,43
хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	60	4,6
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>54,17</b>	<b>550</b>	<b>65,81</b>

<i>Вторник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Обед:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Сыр твердых сортов в нарезке	30	22,0	30	22,0
Щи из свежей капусты со сметаной	200	15,91	250	19,25
Макароны отварные	150	12,22	180	16,08
Котлета рыбная любительская (минтай) в соусе	100	49,74	110	53,76
Кофейный напиток с молоком	200	16,02	200	16,02
хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	60	4,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	30	1,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>122,39</b>	<b>860</b>	<b>133,61</b>

<i>Среда 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Завтрак:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Винегрет овощной	60	8,5	100	15,88
Картофельное пюре	150	18,8	180	25,38
Птица, тушенная в соусе	90	35,75	100	41,6
Какао с молоком	200	17,2	200	17,2
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	30	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>82,55</b>	<b>610</b>	<b>102,36</b>

<i>Среда 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Обед:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Булочка сдобная «Веснушка»	100	20,84	100	20,84
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,82	250	17,71
Каша перловая рассыпчатая	150	11,73	180	14,52
Оладьи из печени по-кунцевски	90	59,6	100	66,22
Компот из чернослива	200	8,2	200	8,25
хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	50	3,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,25	20	1,25
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>119,34</b>	<b>900</b>	<b>132,69</b>

<i>Четверг 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Завтрак:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	7,82	100	15,61
Рагу из курицы	200	55,24	250	70,93
Чай с лимоном и сахаром	200	4,78	200	4,78
хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	40	3,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	40	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>73,44</b>	<b>630</b>	<b>96,92</b>

<i>Четверг 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Обед:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Кукуруза сахарная	60	16,83	100	28,49
Суп гороховый	200	8,64	250	12,35
Картофель отварной в молоке	150	17,07	180	20,48
Котлета рыбная с морковью (минтай) в соусе	100	49,74	110	53,76
Компот из кураги	200	8,2	200	8,2
хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	60	4,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	50	3,17
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>106,98</b>	<b>950</b>	<b>131,05</b>

<i>Пятница 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Завтрак:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Масло сливочное (порциями)	4	3,36	4	3,36
Каша жидкая молочная рисовая	220	22,15	250	32,5
Чай с сахаром	200	2,1	200	2,1
Батон нарезной	22	2,52	22	2,52
Повидло абрикосовое	25	4,2	25	4,2
хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	40	3,1
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,25	40	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>531</b>	<b>38,68</b>	<b>581</b>	<b>50,28</b>

<i>Пятница 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Пирожок с повидлом	100	20,84	100	20,84
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	20,0	250	25,44
Каша гречневая рассыпчатая	150	16,07	180	22,12
Бефстроганов из отварной говядины	90	80,07	100	90,54
Кофейный напиток с молоком	200	16,02	200	16,02
хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	30	2,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,25	30	1,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>156,55</b>	<b>890</b>	<b>179,16</b>

<i>Суббота 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Завтрак:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный	60	5,4	100	10,88
Макароны отварные	150	12,22	180	16,08
Курица тушеная с морковью	90	35,75	100	41,6
Компот из смеси сухофруктов	200	8,2	200	8,2
хлеб пшеничный йодированный	20	1,55	30	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>63,12</b>	<b>610</b>	<b>79,06</b>

<i>Суббота 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Обед:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	7,82	100	15,61
Борщ с картофелем	200	16,0	250	20,27
Рис припущенный	150	17,53	180	21,52
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	38,0	100	41,67
Какао с молоком	200	17,2	200	17,2
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	30	1,9
хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	60	4,6
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>103,05</b>	<b>920</b>	<b>122,77</b>

<i>Понедельник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Завтрак:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Винегрет овощной	60	8,5	100	15,88
Каша гречневая рассыпчатая	150	16,07	180	22,12
Биточек из курицы в соусе	100	41,82	110	55,8
Чай с сахаром	200	2,1	200	2,1
хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	50	3,88
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>71,59</b>	<b>640</b>	<b>99,78</b>

<i>Понедельник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Обед:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	9,7	100	17,54
Щи из свежей капусты со сметаной	200	15,91	250	19,25
Горошница	150	4,36	180	5,67
Котлета из курицы в соусе	100	48,74	110	53,76
Кисель с витаминами "Витошка"	200	18,56	200	18,56
хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	60	4,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	40	2,53
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>103,77</b>	<b>940</b>	<b>121,91</b>

<i>Вторник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Завтрак:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный	60	5,4	100	10,88
Плов с курицей	200	65,01	250	83,14
Чай с лимоном и сахаром	200	4,78	200	4,78
хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	40	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>78,29</b>	<b>590</b>	<b>101,9</b>

<i>Вторник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Обед:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Булочка сдобная «Веснушка»	100	20,84	100	20,84
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	13,56	250	17,26
Картофель отварной в молоке	150	17,07	180	20,48
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	38,0	100	41,67
Компот из кураги	200	8,2	200	8,2
хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	60	4,6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	50	3,17
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>104,77</b>	<b>940</b>	<b>116,22</b>

<i>Среда 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Завтрак:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Кондитерское изделие	60	10,00	60	10,0
Каша жидкая молочная манная	220	20,76	250	30,92
Кофейный напиток с молоком	200	16,02	200	16,02
хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	50	3,88
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>49,08</b>	<b>560</b>	<b>60,82</b>

<i>Среда 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Обед:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Пирожок с повидлом	100	20,84	100	20,84
Борщ с капустой и картофелем	200	12,04	250	15,32
Рис отварной	150	17,53	180	21,52
Печень говяжья по-строгановски	90	62,25	100	70,03
Какао с молоком	200	17,2	200	17,2
хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	60	4,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,25	30	1,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>133,41</b>	<b>920</b>	<b>151,41</b>

<i>Четверг 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Завтрак:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	7,82	100	15,61
Макароны отварные	150	12,22	180	16,08
Курица тушеная с морковью	90	35,75	100	41,6
Компот из смеси сухофруктов	200	8,2	200	8,2
хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	30	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>66,29</b>	<b>610</b>	<b>83,79</b>

<i>Четверг 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Обед:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Свекла отварная дольками	60	9,55	100	15,92
Суп фасолевый	200	15,9	250	18,63
Картофельное пюре	150	18,8	180	25,38
Тефтели из говядины с рисом в соусе	100	48,74	110	53,76
Компот из свежих яблок	200	8,2	200	8,2
хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	40	3,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	40	2,5
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>106,79</b>	<b>920</b>	<b>127,49</b>

<i>Пятница 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Завтрак:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Повидло абрикосовое	25	4,2	25	4,2
Масло сливочное (порциями)	4	3,36	4	3,36
Батон нарезной	22	2,52	22	2,52
Каша жидкая молочная овсяная	220	21,86	250	32,15
Чай с лимоном и сахаром	200	4,78	200	4,78
хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	60	4,6
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>501</b>	<b>39,02</b>	<b>561</b>	<b>51,61</b>

<i>Пятница 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Обед:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Запеканка из творога с морковью	150	51,82	150	51,82
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,82	250	17,71
Каша перловая рассыпчатая	150	11,73	180	14,52
Биточек из говядины в соусе	100	41,82	90	55,8
Чай с сахаром	200	2,1	200	2,1
хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	40	3,1
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	30	1,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>126,29</b>	<b>940</b>	<b>146,95</b>

<i>Суббота 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Завтрак:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	9,7	100	17,54
Рагу из курицы	200	55,24	250	70,93
Кисель с витаминами "Витошка"	200	18,56	200	18,56
хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	30	2,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,25	20	1,25
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>87,05</b>	<b>600</b>	<b>110,58</b>

<i>Суббота 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
<b>Обед:</b>	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Кукуруза сахарная	60	16,83	100	28,49
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	15,46	250	19,59
Жаркое по-домашнему из курицы	200	63,9	250	83,44
Кофейный напиток с молоком	200	16,02	200	16,02
хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	70	5,37
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,8	60	3,8
<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>120,16</b>	<b>930</b>	<b>156,71</b>



	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
	Сумма		Сумма	
Завтрак	775,57	64,63	995,23	82,94 (70,49)
Обед	1403,96	117,00	1634,3	136,19

