

Согласовано

Начальник ТО

Управления Роспотребнадзора по РД в г. Кизляре



Т.Р. Каяев



Утверждаю

Директор школы

А. А. Бобрусева.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ «Таловская СОШ»

Возрастная категория 7-11 лет

1 день (1 неделя)

1. Плов с куриным филе
2. Компот из сухофруктов
3. Хлеб
4. Бананы
5. Салат из зеленого горошка с солеными огурцами
6. Кекс

| № | Наименование Продуктов питания. | Граммы на ребенка | Цена в руб. | Сумма |
|-----|------------------------------------|-------------------|-------------|------------------------|
| 1 | Куриное филе | 50 | 320 | 16 |
| 2 | Масло растительное | 8 | 135 | 1.08 |
| 3 | Лук | 10 | 23 | 0.23 |
| 4 | Морковь | 10 | 32 | 0.32 |
| 5 | Крупа рисовая | 30 | 65 | 1.95 |
| 6. | Соль | 3 | 10 | 0.03 |
| 7. | Смесь сухофруктов | 15 | 300 | 4.5 |
| 8. | Сахар | 20 | 56 | 1.12 |
| 9. | Хлеб | 50 | 44 | 2.2 |
| 10. | Зеленый горошек | 50 | 130 | 6.5 |
| 11. | Огурец соленый | 20 | 150 | 3 |
| 12. | Лук | 10 | 23 | 0.23 |
| 13. | Масло растительное | 6 | 135 | 0.81 |
| 14. | Бананы | 200 | 82 | 16.4 |
| 15. | Соль | 3 | 10 | 0.03 |
| 16. | Кекс | 33 | 200 | 3.6 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | Итого: 61 рубль |

2 день (1 неделя)

1.Суп картофельный с куриным филе

2. Яйцо отварное

3.Сок

4. Хлеб пшеничный

5.Йогурт

| № | Наименование Продуктов питания. | Граммы на ребенка | Цена в руб. | Сумма |
|-----|------------------------------------|-------------------|-------------|-----------------|
| 1. | Картофель | 30 | 31 | 0.93 |
| 2. | Рис | 10 | 65 | 0.65 |
| 3. | Морковь | 10 | 32 | 0.32 |
| 4. | Лук | 10 | 23 | 0.23 |
| 5. | Масло растительное | 4 | 135 | 0.54 |
| 6. | Куриное филе | 50 | 320 | 16 |
| 7. | Соль | 7 | 10 | 0.07 |
| 8. | Яйцо | 1 | 8 | 8 |
| 9. | Соль | 6 | 10 | 0.06 |
| 10. | Сок | 200 | 70 | 14 |
| 11. | Хлеб | 50 | 44 | 2.2 |
| 12. | Йогурт | 1шт | 18 | 18 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | Итого: 61 рубль |

3 день (1 неделя)

1. Суп молочный с гречкой
2. Йогурт
3. Чай с сахаром
4. Хлеб пшеничный
5. Булочка
6. Яблоко

| № | Наименование Продуктов питания. | Граммы на ребенка | Цена в руб. | Сумма |
|-----|------------------------------------|-------------------|-------------|------------------------|
| 1 | Молоко | 90 | 80 | 7.2 |
| 2 | Крупа гречневая | 18 | 80 | 1.44 |
| 3 | Сахар | 15 | 56 | 0.84 |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 610 | 6.1 |
| 5 | Чай | 1 | 850 | 0.85 |
| 6 | Сахар | 15 | 56 | 0.84 |
| 7 | Хлеб | 50 | 44 | 2.2 |
| 8 | Йогурт | 1 | 18 | 18 |
| 9 | Булочка | 1 | 16 | 16 |
| 10 | Яблоко | 100 | 75 | 7.5 |
| 11. | Соль | 3 | 10 | 0.03 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | Итого: 61 рубль |

4 день (1 неделя)

- 1.Пюре картофельное
2. Куриное филе с овощами
- 3.Сок
4. Хлеб

| № | Наименование Продуктов питания. | Граммы на ребенка | Цена в руб. | Сумма |
|----|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------------------|
| 1 | Картофель | 180 | 31 | 5.58 |
| 2 | Молоко | 20 | 80 | 1.2 |
| 3 | Масло сливочное | 20 | 610 | 12.2 |
| 4 | Соль | 5 | 10 | 0.05 |
| 5 | Куриное филе | 70 | 320 | 22.4 |
| 6 | Масло растительное | 10 | 135 | 1.35 |
| 7 | Томатная паста | 9 | 160 | 1.44 |
| 8 | Лук | 10 | 23 | 0.23 |
| 9 | Морковь | 10 | 32 | 0.32 |
| 10 | Соль | 3 | 10 | 0.03 |
| 11 | Сок | 200 | 70 | 14 |
| 12 | Хлеб | 50 | 44 | 2.2 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | Итого: 61 рубль. |

5 день (1 неделя)

- 1.Суп гороховый с куриным филе
- 2.Какао с молоком
- 3.Салат свекольный с зеленым горошком
- 4.Хлеб
- 5.Апельсин

| № | Наименование Продуктов питания. | Граммы на ребенка | Цена в руб. | Сумма |
|-----|------------------------------------|-------------------|-------------|------------------------|
| 1. | Картофель | 50 | 31 | 1.55 |
| 2. | Горох | 17 | 70 | 1.19 |
| 3. | Морковь | 10 | 32 | 0.32 |
| 4. | Филе куриное | 50 | 320 | 16 |
| 5. | Лук репчатый | 10 | 23 | 0.23 |
| 6. | Масло растительное | 10 | 135 | 1.35 |
| 7. | Соль | 2 | 10 | 0.02 |
| 8. | Какао | 4 | 625 | 2.5 |
| 9. | Молоко | 110 | 80 | 8.8 |
| 10. | Сахар | 15 | 56 | 0.84 |
| 11. | Свекла | 50 | 30 | 1.5 |
| 12. | Горошек зеленый | 40 | 130 | 5.2 |
| 13. | Масло растительное | 10 | 135 | 1.35 |
| 14. | Лук | 10 | 23 | 0.23 |
| 15. | Соль | 2 | 10 | 0.02 |
| 16. | Хлеб | 50 | 44 | 2.2 |
| 17. | Апельсин | 118 | 150 | 17.7 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | Итого: 61 рубль |

6 день (1 неделя)

- 1.Сосиска отварная
- 2.Омлет натуральный
- 3.Чай сладкий с лимоном
- 4.Хлеб пшеничный
- 5.Йогурт

| № | Наименование Продуктов питания. | Граммы на ребенка | Цена в руб. | Сумма |
|----|------------------------------------|-------------------|-------------|------------------------|
| 1 | Сосиска отварная | 50 | 320 | 16 |
| 2 | Яйцо | 2 | 8 | 16 |
| 3 | Молоко | 35 | 80 | 2.8 |
| 4 | Соль | 4 | 10 | 0.04 |
| 5 | Масло сливочное | 5 | 610 | 3.05 |
| 6 | Чай | 1 | 850 | 0.85 |
| 7 | Сахар | 25 | 56 | 1.4 |
| 8 | Лимон | 4 | 165 | 0.66 |
| 9 | Хлеб | 50 | 44 | 2.2 |
| 10 | Йогурт | 1 | 18 | 18 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | Итого: 61 рубль |

1 день (2 неделя)

- 1.Суп картофельный с куриным филе
- 2.Сосиска отварная
- 3.Салат из свежей капусты с зеленым горошком
- 4.Сок
- 5.Хлеб пшеничный

| № | Наименование Продуктов питания. | Граммы на ребенка | Цена в руб. | Сумма |
|----|------------------------------------|-------------------|-------------|------------------------|
| 1 | Картофель | 80 | 31 | 2.48 |
| 2 | Морковь | 20 | 32 | 0.64 |
| 3 | Лук репчатый | 20 | 23 | 0.46 |
| 4 | Масло растительное | 10 | 135 | 1.35 |
| 5 | Филе куриное | 50 | 320 | 16 |
| 6 | Соль | 5 | 10 | 0.05 |
| 7 | Капуста | 50 | 21 | 1.05 |
| 8 | Морковь | 10 | 32 | 0.32 |
| 9 | Зеленый горошек | 30 | 130 | 3.9 |
| 10 | Соль | 5 | 10 | 0.05 |
| 11 | Сметана | 10 | 250 | 2.5 |
| 12 | Сосиска отварная | 50 | 320 | 16 |
| 13 | Хлеб пшеничный | 50 | 44 | 2.2 |
| 14 | Сок | 200 | 70 | 14 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | Итого: 61 рубль |

2 день (2 неделя)

1. Макароны отварные
2. Куриное филе с овощами
3. Компот из сухофруктов
4. Хлеб
5. Сыр порциями

| № | Наименование Продуктов питания. | Граммы на ребенка | Цена в руб. | Сумма |
|---|------------------------------------|-------------------|-------------|-----------------|
| | Макароны | 50 | 70 | 3.5 |
| | Соль | 5 | 10 | 0.05 |
| | Масло сливочное | 10 | 610 | 6.1 |
| | Куриное филе | 80 | 320 | 25.6 |
| | Лук репчатый | 10 | 23 | 0.23 |
| | Морковь | 10 | 32 | 0.32 |
| | Масло растительное | 10 | 135 | 1.35 |
| | Томатная паста | 13 | 160 | 2.08 |
| | Соль | 5 | 10 | 0.05 |
| | Горошек консервированный | 11 | 130 | 1.43 |
| | Сухофрукты | 20 | 300 | 6 |
| | Сахар | 15 | 56 | 0.84 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 44 | 2.2 |
| | Сыр порциями | 25 | 450 | 11.25 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | Итого: 61 рубль |

3 день (2 неделя)

1.Суп молочный с рисом

2.Йогурт

3.Хлеб пшеничный

4.Чай с сахаром

5.Яйцо отварное

| № | Наименование Продуктов питания. | Граммы на ребенка | Цена в руб. | Сумма |
|-----|------------------------------------|-------------------|-------------|-----------------|
| 1. | Молоко | 190 | 80 | 15.2 |
| 2. | Рис | 18 | 65 | 1.17 |
| 3. | Масло сливочное | 15 | 610 | 9.15 |
| 4. | Сахар | 15 | 56 | 0.84 |
| 5. | Соль | 4 | 10 | 0.04 |
| 6. | Йогурт | 1 | 18 | 18 |
| 7. | Чай | 1 | 850 | 0.85 |
| 8. | Сахар | 20 | 56 | 1.12 |
| 9. | Хлеб пшеничный | 50 | 44 | 2.2 |
| 10. | Яйцо | 1 | 8 | 8 |
| 11. | Соль | 3 | 10 | 0.03 |
| 12. | Пряник | 40 | 110 | 4.4 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | Итого: 61 рубль |

4 день (2 неделя)

- 1.Каша гречневая рассыпчатая
2. Фарш тушеный с овощами(говяжий)
- 3.Салат из зеленого горошка с соленым огурцом
- 4.Сок
5. Хлеб пшеничный

| № | Наименование Продуктов питания. | Граммы на ребенка | Цена в руб. | Сумма |
|---|------------------------------------|-------------------|-------------|-----------------|
| | Гречка | 29 | 80 | 2.32 |
| | Масло сливочное | 10 | 610 | 6.1 |
| | Соль | 2 | 10 | 0.02 |
| | Фарш говяжий | 75 | 350 | 26.25 |
| | Лук | 10 | 23 | 0.23 |
| | Морковь | 10 | 32 | 0.32 |
| | Масло растительное | 10 | 135 | 1.35 |
| | Горошек консервированный | 25 | 130 | 3.25 |
| | Огурец маринованный | 30 | 150 | 4.5 |
| | Лук | 20 | 23 | 0.46 |
| | Сок | 200 | 70 | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 44 | 2.2 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | Итого: 61 рубль |

5 день (2 неделя)

1. Борщ с капустой и куриным филе

2. Какао с молоком

3. Хлеб пшеничный

4. Банан

| № | Наименование Продуктов питания. | Граммы на ребенка | Цена в руб. | Сумма |
|-----|------------------------------------|-------------------|-------------|----------------|
| 1. | Свекла | 29 | 30 | 0.87 |
| 2. | Капуста свежая | 20 | 21 | 0.42 |
| 3. | Картофель | 20 | 31 | 0.62 |
| 4. | Морковь | 15 | 32 | 0.48 |
| 5. | Лук репчатый | 10 | 23 | 0.23 |
| 6. | Томатная паста | 20 | 160 | 3.2 |
| 7. | Масло растительное | 10 | 135 | 1.35 |
| 8. | Филе куриное | 60 | 320 | 19.2 |
| 9. | Соль | 1 | 10 | 0.01 |
| 10. | Молоко | 100 | 80 | 8 |
| 11. | Какао | 4 | 625 | 2.5 |
| 12. | Сахар | 20 | 56 | 1.12 |
| 13. | Хлеб пшеничный | 50 | 44 | 2.2 |
| 14. | Банан | 200 | 82 | 16.4 |
| 15. | Пряник | 40 | 110 | 4.4 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | Итого:61 рубль |

6 день (2 неделя)

- 1.Макароны отварные с маслом
- 2.Сосиска отварная
- 3.Салат из консервированной кукурузы
- 4.Хлеб пшеничный
- 5.Чай с молоком
- 6.Кекс

| № | Наименование Продуктов питания. | Граммы на ребенка | Цена в руб. | Сумма |
|-----|------------------------------------|-------------------|-------------|-----------------|
| 1. | Макароны | 51 | 70 | 3.57 |
| 2. | Соль | 1 | 10 | 0.01 |
| 3. | Масло сливочное | 10 | 610 | 6.1 |
| 4. | Сосиска отварная | 50 | 320 | 16 |
| 5. | Кукуруза консервированная | 80 | 140 | 11.2 |
| 6. | Масло растительное | 10 | 135 | 1.35 |
| 7. | Чай | 1 | 850 | 0.85 |
| 8. | Молоко | 150 | 80 | 12 |
| 9. | Сахар | 20 | 56 | 1.12 |
| 10. | Хлеб | 50 | 44 | 2.2 |
| 11. | Кекс | 33 | 200 | 6.6 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | Итого: 61 рубль |