

Согласовано:  
Директор *И.К. Урманова*  
*МБОУ «Первомайская СОШ»*  
« *01* » *декабря* 2024 г.



Согласовано:  
Председатель Совета  
ПО «Первомайское» *А.К. Султанов*  
« *01* » « *декабря* » 2024 г.



Разработано в ПО «Первомайское»

**Примерное 12-ти дневное меню  
для общеобразовательных учреждений Первомайского района  
(1-4 класс)**

Прием пищи		№ рецептуры	Название блюда	Цена, руб	Возраст 1-4 класс Масса	Белки	Жир	Углев	Энерге
						ы	оды	тическ	
					г	г	г	г	ая ценно сть ккал
завтрак			<b>Понедельник, 1 неделя Завтрак</b>						
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	18.06	150	8.2	6.3	35.9	175
	2 блюдо	54-6м	Биточек из говядины в соусе	56.14	100	15.6	14.6	15.8	257.4
	горячий напиток	376	Чай с сахаром	2.18	200	0.7	0.02	15	60
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	2.63	30	2.3	0.2	14.8	70.3
		Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	1.44	20	1.3	0.2	7.9	39.1
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>80.45</b>	<b>500</b>	<b>28.1</b>	<b>21.32</b>	<b>89.4</b>	<b>601.8</b>

Прием пищи		№ рецептуры	Название блюда	Цена, руб	Возраст 1-4 класс Масса	Белки	Жир	Углев	Энерге
						ы	оды	тическ	
					г	г	г	г	ая ценно сть ккал
завтрак			<b>Вторник, 1 неделя Завтрак</b>						
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	5.14	4	0	2.9	0.1	26.4
	2 блюдо	54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	29.22	220	9.1	11.1	41.4	302.4
	горячий напиток	200	Кисель с витаминами "Витошка"	18.98	200	0	0	22.1	88.3
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	2.63	30	2.3	0.2	14.8	70.3
		Пром.	Повидло абрикосовое	4.5	25	0.1	0	16	64.3
	Пром.	Батон нарезной	3.01	22	1.7	0.6	11.3	57.6	



			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>63.48</b>	<b>501</b>	<b>13.2</b>	<b>14.8</b>	<b>105.7</b>	<b>609.3</b>
--	--	--	-------------------------	--------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Прием пищи		№ рецептуры	Название блюда	Цена, руб	Возраст	Белки	Жир	Углев	Энерге
					1-4 класс	ы	оды	тическ	
					Масса				ая ценно
					г	г	г	г	сть ккал
завтрак			<b>Среда, 1 неделя</b> <b>Завтрак</b>						
	гарнир	312	Картофельное пюре	24.15	150	3.1	5.3	19.8	139.4
	2 блюдо	290	Птица, тушенная в соусе	30.76	90	12.2	14	2.5	185
	горячий напиток	376	Чай с сахаром	2.18	200	0.7	0.02	15	60
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	2.63	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	хлеб	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	2.16	30	2	0.4	11.9	58.7
				<b>Итого за Завтрак</b>	<b>61.88</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>19.92</b>	<b>64</b>

Прием пищи		№ рецептуры	Название блюда	Цена, руб	Возраст	Белки	Жир	Углев	Энерге
					1-4 класс	ы	оды	тическ	
					Масса				ая ценно
					г	г	г	г	сть ккал
завтрак			<b>Четверг, 1 неделя</b> <b>Завтрак</b>						
	2 блюда	54-22м	Рагу из курицы	55.62	220	21	7	17.5	273.8
	холодный напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	8.2	200	0.5	0	19.8	81
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	3.5	40	3	0.3	19.7	93.8
	хлеб	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	2.88	40	2.6	0.5	15.8	78.3
				<b>Итого за Завтрак</b>	<b>70.2</b>	<b>500</b>	<b>27.1</b>	<b>7.8</b>	<b>72.8</b>

Прием пищи		№ рецептуры	Название блюда	Цена, руб	Возраст 1-4 класс	Белки	Жир	Углев	Энерге
						ы	оды	тическ	
					Масса				ая
					г	г	г	г	ценно
									сть
									ккал
завтрак			<b>Пятница, 1 неделя</b> <b>Завтрак</b>						
	закуска	Пром.	Кондитерское изделие (пряник)	9.5	60	4.5	5.9	44.6	146.1
	2 блюдо	54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	29.41	220	5	6.3	26.7	183.9
	горячий напиток	376	Чай с сахаром	2.18	200	0.7	0.02	15	60
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	3.5	40	3	0.3	19.7	93.8
				<b>Итого за Завтрак</b>	<b>44.59</b>	<b>520</b>	<b>13.2</b>	<b>12.52</b>	<b>106</b>

Прием пищи		№ рецептуры	Название блюда	Цена, руб	Возраст 1-4 класс	Белки	Жир	Углев	Энерге
						ы	оды	тическ	
					Масса				ая
					г	г	г	г	ценно
									сть
									ккал
завтрак			<b>Суббота, 1 неделя</b> <b>Завтрак</b>						
	гарнир	54-1г	Макароньы отварные	16.83	150	5.3	4.9	32.8	196.8
	2 блюдо	54-25м	Курица тушеная с морковью	30.76	90	12.7	5.2	4	113.7
	хлеб	54-2хн	Компот из кураги	8.2	200	1	0.1	15.6	66.9
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	2.63	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	хлеб	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	2.16	30	2	0.4	11.9	58.7
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>60.58</b>	<b>500</b>	<b>23.3</b>	<b>10.8</b>	<b>79.1</b>	<b>506.4</b>

Прием пищи		№ рецептуры	Название блюда	Цена, руб	Возраст	Белки	Жир	Углев	Энерге
					1-4 класс	ы	оды	тическ	
					Масса				ая ценно
					г	г	г	г	сть ккал
завтрак			<b>Понедельник, 2 неделя</b> <b>Завтрак</b>						
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	18.06	150	8.2	6.3	35.9	175
	2 блюдо	54-23м	Биточек из курицы в соусе	56.14	100	16.3	5.1	13.4	156.1
	горячий напиток	376	Чай с сахаром	2.18	200	0.7	0.02	15	60
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	2.63	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	хлеб	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	1.44	20	1.3	0.2	7.9	39.1
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>80.45</b>	<b>500</b>	<b>28.8</b>	<b>11.82</b>	<b>87</b>	<b>500.5</b>

Прием пищи		№ рецептуры	Название блюда	Цена, руб	Возраст	Белки	Жир	Углев	Энерге
					1-4 класс	ы	оды	тическ	
					Масса				ая ценно
					г	г	г	г	сть ккал
завтрак			<b>Вторник, 2 неделя</b> <b>Завтрак</b>						
	2 блюдо	291	Плов с курицей	65.13	200	27.2	8.1	33.2	314.6
	холодный напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	8.2	200	0.5	0	19.8	81
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	4.38	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	3.6	50	3.3	0.6	19.8	97.8
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>81.31</b>	<b>500</b>	<b>34.8</b>	<b>9.1</b>	<b>97.4</b>	<b>610.6</b>

Прием пищи		№ рецептуры	Название блюда	Цена, руб	Возраст	Белки	Жир	Углев	Энерге
					1-4 класс	ы	оды	тическ	
					Масса				ая ценно
					г	г	г	г	сть ккал
завтрак			<b>Среда, 2 неделя</b> <b>Завтрак</b>						
	2 блюдо	182	Каша жидкая молочная манная	32.83	220	5.9	6.3	27.8	191.7
	горячий напиток	376	Чай с сахаром	2.18	200	0.7	0.02	15	60
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	2.63	30	2.3	0.2	14.8	70.3
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	5.14	4	0	2.9	0.1	26.4
		Пром.	Батон нарезной	3.01	22	1.7	0.6	11.3	57.6
		Пром.	Повидло абрикосовое	4.5	25	0.1	0	16	64.3
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>50.29</b>	<b>501</b>	<b>10.7</b>	<b>10.02</b>	<b>85</b>	<b>470.3</b>

Прием пищи		№ рецептуры	Название блюда	Цена, руб	Возраст	Белки	Жир	Углев	Энерге
					1-4 класс	ы	оды	тическ	
					Масса				ая ценно
					г	г	г	г	сть ккал
завтрак			<b>Четверг, 2 неделя</b> <b>Завтрак</b>						
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	16.83	150	5.3	4.9	32.8	196.8
	2 блюдо	54-25м	Курица тушеная с морковью	30.76	90	12.7	5.2	4	113.7
	горячий напиток	200	Кисель с витаминами "Витошка"	18.98	200	0	0	22.1	88.3
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	2.63	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	хлеб	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	2.16	30	2	0.4	11.9	58.7
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>71.36</b>	<b>500</b>	<b>22.3</b>	<b>10.7</b>	<b>85.6</b>	<b>527.8</b>

Прием пищи		№ рецептуры	Название блюда	Цена, руб	Возраст 1-4 класс	Белки	Жир	Углев	Энерге
						ы	оды	тическ	
					Масса				ая
					г	г	г	г	ценно
									сть
									ккал
завтрак			<b>Пятница, 2 неделя</b> <b>Завтрак</b>						
	закуска	Пром.	Кондитерское изделие (печенье)	9.5	60	4.5	5.9	44.6	146.1
	2 блюдо	54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	29.58	220	7.5	8.2	27.1	224.9
	горячий напиток	376	Чай с сахаром	2.18	200	0.7	0.02	15	60
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	1.75	20	1.5	0.2	9.8	46.9
				<b>Итого за Завтрак</b>	<b>43.01</b>	<b>500</b>	<b>14.2</b>	<b>14.32</b>	<b>96.5</b>

Прием пищи		№ рецептуры	Название блюда	Цена, руб	Возраст 1-4 класс	Белки	Жир	Углев	Энерге
						ы	оды	тическ	
					Масса				ая
					г	г	г	г	ценно
									сть
									ккал
завтрак			<b>Суббота, 2 неделя</b> <b>Завтрак</b>						
	2 блюда	312	Картофельное пюре	24.15	150	3.1	5.3	19.8	139.4
	горячий на	290	Птица, тушенная в соусе	30.76	90	12.2	14	2.5	185
	хлеб	54-2хн	Компот из кураги	8.2	200	1	0.1	15.6	66.9
	хлеб	Пром.	хлеб пшеничный йодированный	2.63	30	2.3	0.2	14.8	70.3
		Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	2.16	30	2	0.4	11.9	58.7
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>67.9</b>	<b>500</b>	<b>20.6</b>	<b>20</b>	<b>64.6</b>	<b>520.3</b>