



Утверждаю

Директор МКОУ «Раздольевская СОШ»

Крыгина Ю.С.

**Примерное десятидневное меню
для учащихся 1-4 классов
МКОУ «Раздольевская СОШ»
Возрастная категория
с 7 лет до 11 лет.**

Меню

Первый день			
Завтрак		Обед	
1. Огурцы свежие		1. Помидоры свежие	
2. Хлеб с сыром		2. Борщ	
3. Макароны с курицей		3. Плов	
4. Чай с молоком		4. Сок фруктовый	
5. Булочки		5. Хлеб	
Калькуляция цен			
Огурцы -50гр.	2,50р.	Помидоры – 100гр.	5,50р.
Сыр – 10гр.	4,50р.	Картофель – 20гр.	1,30р.
Хлеб – 50гр.	1,70р.	Капуста – 20гр.	0,4р.
Макароны – 70гр.	4,90р.	Лук – 10гр.	0,23р.
Лук – 10гр.	0,23р.	Морковь – 10	0,36р.
Морковь – 15гр.	0,54р.	Свекла – 10гр.	0,3р.
Растительное масло –10гр.	1р.	Растительное масло – 10гр.	1р.
Чай – 1гр.	0,85р.	Томатная паста – 20гр.	3,20р.
Молоко – 120гр.	10,20р.	Соль – 1гр.	0,06р.
Сахар – 20гр.	0,76р.	Рис – 80гр.	5,44р.
Булочка – 1шт.	12р.	Куриное филе – 68гр.	21,76р.
Куриное филе – 68гр.	21,76р.	Лук – 20гр.	0,46р.
Соль – 1гр.	0,06р.	Морковь – 20гр.	0,72р.
		Растительное масло – 10гр.	1р.
		Соль – 1гр.	0,06р.
		Сок фруктовый – 250гр.	17,50р.
		Хлеб – 50гр.	1,7р.
Итого:	61р.		61р.



Директор МКОУ «Раздольевская СОШ»

Ю.С. Крыгина

/Крыгина Ю.С./

Меню

Второй день			
Завтрак		Обед	
1. Каша рисовая с изюмом 2. Яйцо отварное 3. Чай с сахаром 4. Хлеб 5. Банан		1. Суп гороховый 2. Гречневая каша с котлетой (говядина) 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб с маслом	
Калькуляция цен			
Молоко – 200гр.	17р.	Горох – 30гр.	2,10р.
Рис – 50гр.	3,4р.	Картофель – 50гр.	1,30р.
Масло сливочное – 20гр.	12,2р.	Лук – 1гр.	0,23р.
Изюм – 10гр.	3р.	Морковь – 18гр.	0,65р.
Яйцо – 1шт.	5,30р.	Растительное масло – 30гр.	3р.
Хлеб – 50гр.	1,7р.	Соль – 1гр.	0,06р.
Чай – 1гр.	0,85р.	Гречка – 70гр.	5,6р.
Сахар – 30гр.	1,14р.	Мясо (говядина) – 100гр.	35р.
Банан – 200гр.	16,4р.	Сухофрукты – 15гр.	4,50р.
		Сахар – 20гр.	0,76р.
		Хлеб – 50гр.	1,7р.
		Сливочное масло – 10гр.	6,10р.
Итого:	61р.		61р.

Директор МКОУ «Раздольевская СОШ»



[Handwritten signature]

/Крыгина Ю.С./

Меню

Третий день			
Завтрак		Обед	
1. Запеканка из творога со сметаной 2. Чай со сгущенным молоком 3. Хлеб 4. Винегрет овощной		1. Хинкальный суп 2. Винегрет овощной 3. Компот из свежих яблок	
Калькуляция цен			
Творог – 100гр.	25р.	Говядина – 100гр.	33р.
Манная крупа – 12гр.	0,54р.	Мука – 50гр.	1,75р.
Сахар – 10гр.	0,38р.	Яйцо – 1шт.	5,3р.
Сливочной масло – 10гр.	6,10р.	Соль - 2гр.	0,12р.
Сметана – 33гр.	8,33р.	Хлеб – 50гр.	1,7р.
Яйцо – 1шт.	5,3р.	Картофель - 20гр.	0,52р.
Чай – 1гр.	0,85р.	Свекла – 20гр.	0,6р.
Сгущенное молоко – 30 гр.	4,8р.	Морковь – 20гр.	0,72р.
Хлеб – 50гр.	1,7р.	Огурцы соленные – 20гр.	3р.
Картофель – 20гр.	0,52р.	Капуста – 50гр.	1р.
Свекла – 20гр.	0,6р.	Лук – 10гр.	0,23р.
Огурцы соленные – 20гр.	3р.	Растительное масло – 20гр.	1р.
Капуста – 50гр.	1р.	Соль – 1гр.	0,06р.
Лук – 10гр.	0,23р.	Яблоки – 100гр.	10р.
Масло растительное – 20гр.	2р.	Сахар – 26,3гр.	1р..
Соль – 1гр.	0,06р.		
Морковь – 20гр.	0,72р.		
Итого:	61р.		61р.



Директор МКОУ «Раздольевская СОШ»

/Крыгина Ю.С./

Меню

Четвертый день			
Завтрак		Обед	
1. Гречневая каша с курицей 2. Салат из зеленого горошка с соленными огурцами 3. Чай с молоком 4. Хлеб с маслом 5. Яйцо отварное		1. Суп с курицей и макаронами 2. Пюре с курицей 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб с маслом	
Калькуляция цен			
Гречка – 43гр.	3,47р.	Куриное филе – 50гр.	16р.
Куриное филе – 50гр.	16р.	Картофель -30гр.	0,78р.
Лук – 10гр.	0,23р.	Макароны – 20гр.	1,4р.
Растительное масло – 10гр.	1р.	Лук – 10гр.	0,23р.
Соль – 1гр.	0,06р.	Морковь – 10гр.	0,36р.
Горошек – 40гр.	5,2р.	Растительное масло – 20гр.	2р.
Лук – 10гр.	0,23р.	Соль – 1гр.	0,06р.
Растительное масло – 10гр.	1р.	Картофель -200гр.	5,20р.
Огурцы соленые – 30гр.	4,5р.	Куриное филе – 60гр.	19,20р.
Чай – 1гр.	0,85р.	Лук – 10гр.	0,23р.
Молоко – 100гр.	8,5р.	Морковь – 15гр.	0,54р.
Сахар – 20гр.	0,76р.	Соль – 1гр.	0,06р.
Хлеб – 50гр.	1,7р.	Сухофрукты – 20гр.	6р.
Сливочное масло – 20гр.	12,20р.	Сахар – 30гр.	1,14р.
Яйцо – 1шт.	5,30р.	Хлеб– 50гр.	1,7р.
		Сливочное масло – 10гр.	6,10р.
Итого:	61р.		61р.

Директор МКОУ «Раздольевская СОШ»  /Крыгина Ю.С./



Меню

Пятый день			
Завтрак		Обед	
1. Молочная манная каша 2. Хлеб с сыром 3. Какао 4. Банан		1. Рисовый суп с говядиной 2. Макароны с куриным филе 3. Хлеб 4. Чай 5. Банан	
Калькуляция цен			
Манка – 22г.	0,99р.	Картофель – 30гр.	0,79р.
Молоко – 100гр.	8,5р.	Рис – 15гр.	1,02р.
Сливочное масло – 11гр.	6,71р.	Говядина – 40гр.	13,20р.
Сахар – 20гр.	0,76р.	Лук – 10гр.	0,23р.
Хлеб – 50гр.	1,7р.	Морковь – 10гр.	0,36гр.
Сыр – 15гр.	6,75р.	Растительное масло – 5гр.	0,5р.
Молоко – 180гр.	15,3р.	Соль – 2гр.	0,13р.
Сахар – 20гр.	0,76р.	Макароны – 50гр.	3,5р.
Какао – 5гр.	3,13р.	Куриное филе – 64гр.	20,48р.
Банан – 200гр.	16,40р.	Лук – 10гр.	0,23р.
		Морковь – 10гр.	0,36р.
		Растительное масло – 5гр.	0,5р.
		Хлеб – 50гр.	1,7р.
		Чай – 1гр.	0,85р.
		Сахар – 20гр.	0,76р.
		Банан – 200гр.	16,40р.
Итого:	61р.		61р.



Директор МКОУ «Раздольевская СОШ»

Ю.С. Крыгина

/Крыгина Ю.С./

Меню

Шестой день			
Завтрак		Обед	
1. Омлет 2. Салат из кукурузы и яиц 3. Сок фруктовый 4. Хлеб		1. Суп с куриным филе с макаронами 2. Салат из кукурузы и яиц 3. Хлеб с маслом 4. Какао	
Калькуляция цен			
Яйцо – 3шт.	15,9р.	Куриное филе – 40гр.	102,80р.
Мука – 14гр.	0,47р.	Картофель – 30гр.	0,78р.
Сливочное масло – 17гр.	10,37р.	Лук – 10гр.	0,23р.
Соль – 1гр.	0,06р.	Морковь – 10гр.	0,36р.
Кукуруза – 100гр.	14р.	Макароны – 10гр.	0,7р.
Масло растительное – 10гр.	1р.	Растительное масло – 10гр.	1р.
Хлеб – 50гр.	1,7р.	Соль – 1гр.	0,06р.
Сок фруктовый -250гр.	17,5р.	Кукуруза – 100гр.	14р.
		Масло растительное – 10гр.	1р.
		Молоко – 150гр.	12,70р.
		Сахар – 30гр.	1,14р.
		Яйцо - 1шт.	5,3р.
		Какао – 5гр.	3,13р.
		Хлеб – 50гр.	1,7р.
		Сливочное масло – 10гр.	6,10р.
Итого:	61р.		61р.

Директор МКОУ «Раздольевская СОШ»



/Крыгина Ю.С./

Меню

Седьмой день			
Завтрак		Обед	
1. Сырники творожные со сгущенным молоком		1. Помидоры свежие	
2. Чай		2. Борщ	
3. Хлеб с маслом		3. Плов	
		4. Сок фруктовый	
		5. Хлеб	
Калькуляция цен			
Творог – 145гр.	36,25р.	Помидоры свежие – 100гр.	5,5р.
Мука – 20гр.	0,7р.	Картофель – 50гр.	1,3р.
Яйцо – 1гр.	5,3р.	Капуста – 20гр.	0,4р.
Сливочное масло – 10гр.	6,10р.	Лук – 10гр.	0,23р.
Сгущенное молоко – 20гр.	3,2р.	Морковь – 10гр.	0,36р.
Чай – 1гр.	0,85р.	Свекла – 10гр.	0,3р.
Сахар – 21гр.	0,8р.	Растительное масло – 10гр.	1р.
Хлеб – 50гр.	1,7р.	Томатная паста – 20гр.	3,2р.
Растительное масло -10гр.	6,10р.	Соль -1гр.	0,06р.
		Рис -80гр.	5,44р.
		Филе куриное – 68гр.	21,76р.
		Лук – 20гр.	0,46р.
		Морковь – 20гр.	0,72р.
		Растительное масло – 10гр.	1р.
		Саль -1гр.	0,06р.
		Сок фруктовый -250гр.	17,5р.
		Хлеб – 50гр.	1,7р.
Итого:	61р.		61р.



Директор МКОУ «Раздольевская СОШ»

/Крыгина Ю.С./

Меню

Восьмой день			
Завтрак		Обед	
1. Макароны с куриным филе 2. Хлеб с сыром 3. Чай с молоком 4. Банан		1. Суп гороховый 2. Гречневая каша с говяжьей котлетой 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб с сыром	
Калькуляция цен			
Макароны – 50гр.	3,5р.	Горох -30гр.	2,10р.
Куриное филе – 68гр.	21,76р.	Картофель -20гр.	0,52р.
Лук -10гр.	0,23р.	Лук – 10гр.	0,23р.
Морковь -10гр.	0,36р.	Морковь – 10гр.	0,36р.
Растительное масло -10гр.	1р.	Растительное масло – 10гр.	1р.
Хлеб – 50гр.	1,7р.	Соль -1гр.	0,06р.
Сыр – 10гр.	4,5р.	Гречка – 82гр.	6,52р.
Чай – 1гр.	0,85р.	Мясо (говядина) -100гр.	35р.
Молоко – 100гр.	8,5р.	Сухофрукты – 20гр.	6р.
Сахар – 20гр.	0,76р.	Сахар – 20гр.	0,76р.
Соль -1гр.	0,06р.	Хлеб – 50гр.	1,7р.
Банан -217гр.	17,78р.	Сыр – 15гр.	6,75р.
Итого:	61р.		61р.


 Директор МКОУ «Раздольевская СОШ» _____ /Крыгина Ю.С./

Ю.С. Крыгина

Меню

Девятый день

Завтрак	Обед
<ol style="list-style-type: none"> 1. Картофельное пюре с куриным филе 2. Хлеб с сыром 3. Чай 4. Булочка 5. Яблоко 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рисовый суп с говядиной 2. Макароны с куриным филе 3. Хлеб 4. Чай 5. Бананы

Калькуляция цен

Картофель -200гр.	5,2р.	Рис -15гр.	1,02р.
Куриное филе – 70гр.	22,40р.	Картофель – 30гр.	0,78р.
Лук – 10гр.	0,23р.	Лук – 10гр.	0,23р.
Морковь – 10гр.	0,36р.	Морковь -10гр.	0,36р.
Растительное масло – 10гр.	1р.	Растительное масло – 10гр.	1р.
Соль – 1гр.	0,06р.	Говядина – 40гр.	13,20р.
Хлеб – 50гр.	1,7р.	Соль -1гр.	0,06р.
Сыр – 15гр.	6,75р.	Макароны – 50гр.	3,5р.
Сахар – 12гр.	0,45р.	Куриное филе – 64гр.	20,48р.
Чай -1гр.	0,85р.	Лук -5гр.	0,13р.
Булочка – 1шт.	12р.	Морковь – 5гр.	0,18р.
Яблоко – 1шт.	10р.	Растительное масло – 5гр.	0,5р.
		Соль -2гр.	0,13р.
		Чай -1гр.	0,85р.
		Сахар – 20гр.	0,76р.
		Хлеб – 50гр.	1,7р.
		Бананы – 200гр.	17,40р.
Итого:	61р.		61р.



Директор МКОУ «Раздольевская СОШ» Ю.С. Крыгина /Крыгина Ю.С./

Меню

Десятый день			
Завтрак		Обед	
1. Отварное филе 2. Макароны запеченные с яйцом 3. Какао со сгущенным молоком 4. Хлеб 5. Бананы		1. Суп с куриным филе с макаронами 2. Салат из кукурузы и яйца 3. Хлеб с маслом 4. Какао	
Калькуляция цен			
Куриное филе -68гр.	21,76р.	Куриное филе – 40гр.	12,80р.
Макароны – 50гр.	3,5р.	Картофель – 30гр.	0,78р.
Яйцо – 1шт.	5,3р.	Лук -10гр.	0,23р.
Молоко - 50гр.	4,25р.	Морковь – 10гр.	0,36р.
Соль -1гр.	0,06р.	Растительное масло – 10гр.	1р.
Какао -5гр.	3,13р.	Макароны – 10гр.	0,7р.
Сгущенное молоко – 30гр.	4,8р.	Соль – 1гр.	0,06р.
Хлеб -50гр.	1,7р.	Кукуруза – 100гр.	14р.
Банан – 201гр.	16,50р.	Растительное масло – 10гр.	1р.
		Какао – 5гр.	3,13р.
		Молоко – 150гр.	12,70р.
		Сахар – 30гр.	1,14р.
		Хлеб – 50гр.	1,7р.
		Сливочное масло – 10гр.	6,10р.
		Яйцо -1шт.	5,3р.
Итого:	61р.		61р.



Директор МКОУ «Раздольевская СОШ»


 /Крыгина Ю.С./