****

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МКОУ «Кочубейская СОШ № 2»

Тарумовского района РД

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сайпулаев М.С.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВГОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ «Кочубейская СОШ№ 2»

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

1. Огурцы
2. Сыр рассольный
3. Макароны отварные с сарделькой
4. Сосиска отварная
5. Яйцо
6. Какао сгущенным молоком
7. Булочка «Веснушка»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов питания | Граммы на ребенка | Цена в рублях | Сумма |
|  | Огурцы | 0.005 | 50 | 2,5 |
|  | Сыр | 0.016 | 450 | 7,5 |
|  | Макароны | 0,05 | 70 | 3,85 |
|  | Яйцо | 1 | 5,3 | 5,3 |
|  | Масло сливочное | 0,005 | 610 | 3,05 |
|  | Сарделька | 0,05 | 320 | 16 |
|  | Какао | 0,005 | 625 | 3 |
|  | Молоко сгущенное | 0,043 | 160 | 7,04 |
|  | Сахар | 0,02 | 38 | 0,76 |
|  | Булочка | 1 | 12 | 12 |
|  | Соль | 0,002 | 10 | 0,02 |
|  | хлеб | 0,005 | 34 | 0,17 |

Итого: 61 рубль

2 день

1. Каша рисовая с изюмом
2. Яйцо отварное
3. Чай с сахаром и лимоном
4. Хлеб
5. Банан
6. Печенье

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов питания | Граммы на ребенка | Цена в рублях | Сумма |
|  | Молоко | 0,06 | 85 | 5,1 |
|  | Рис | 0,05 | 68 | 3,4 |
|  | Масло сливочное | 0,02 | 610 | 12,2 |
|  | Изюм | 0,01 | 300 | 3 |
|  | Яйцо | 1 | 5,3 | 5,3 |
|  | Хлеб | 0,05 | 34 | 1,7 |
|  | Чай | 0,002 | 850 | 1,7 |
|  | Сахар | 0,030 | 38 | 1,14 |
|  | Банан | 0,28 | 82 | 22,96 |
|  | Печенье | 0,022 | 145 | 3,19 |
|  | Лимон | 0,008 | 165 | 1,32 |

Итого : 61 рубль

7 день

1. Каша пшеничная
2. Чай с лимоном
3. Хлеб
4. Масло сливочное порциями
5. Яблоко

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов питания | Граммы на ребенка | Цена в рублях | Сумма |
|  | Крупа пшеничная | 0,033 | 50 | 1,65 |
|  | Масло сливочное | 0,040 | 610 | 24,4 |
|  | Молоко | 0,050 | 85 | 4,25 |
|  | Сахар | 0,035 | 38 | 1,33 |
|  | Молоко сгущенное | 0,044 | 160 | 7,04 |
|  | Хлеб | 0,05 | 38 | 1,9 |
|  | Яблоко | 0,1 | 100 | 10 |
|  | Чай | 0,0012 | 850 | 1,02 |
|  | Сыр | 0,018 | 450 | 8,1 |
|  | Лимон | 0,008 | 165 | 1,32 |

Итого : 61 рубль

4 день

1. Салат из зеленого гороха
2. Каша гречневая
3. Масло сливочное
4. Хлеб
5. Чай с молоком

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов питания | Граммы на ребенка | Цена в рублях | Сумма |
|  | Горох | 0,046 | 130 | 5,98 |
|  | Лук репчатый | 0,009 | 23 | 0,20 |
|  | Масло растительное | 0,005 | 100 | 0,5 |
|  | Соль | 0,003 | 10 | 0,03 |
|  | Крупа гречневая | 0,042 | 80 | 3,36 |
|  | Масло сливочное | 0,03 | 610 | 18,3 |
|  | Банан | 0,25 | 82 | 20,5 |
|  | Хлеб | 0,059 | 34 | 2 |
|  | Молоко | 0,1 | 85 | 8,5 |
|  | Чай | 0,001 | 850 | 0,85 |
|  | Сахар | 0,022 | 38 | 0,83 |

Итого: 61 рубль

5 день

1. Сыр порциями
2. Каша молочная из манной крупы
3. Сосиска отварная
4. Какао
5. Хлеб
6. Яблоко

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов питания | Граммы на ребенка | Цена в рублях | Сумма |
|  | Сыр | 0,01 | 450 | 4,5 |
|  | Молоко | 0,2 | 85 | 17 |
|  | Манная крупа | 0,01 | 45 | 0,45 |
|  | Масло сливочное | 0,01 | 610 | 6,1 |
|  | Сахар | 0,04 | 38 | 1,52 |
|  | Сарделька | 0,05 | 320 | 16 |
|  | Какао | 0,005 | 625 | 3,12 |
|  | Хлеб | 0,068 | 34 | 2,31 |
|  | яблоко | 0,1 | 100 | 10 |

Итого: 61 рубль

6 день

1. Салат из консервированной кукурузы
2. Какао с молоком
3. Омлет натуральный с маслом сливочным
4. Хлеб
5. Сосиска отварная

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов питания | Граммы на ребенка | Цена в рублях | Сумма |
|  | Кукуруза | 0,78 | 140 | 10,92 |
|  | Масло растительное | 0,01 | 100 | 1 |
|  | Сахар | 0,02 | 38 | 0,76 |
|  | Хлеб | 0,05 | 34 | 1,7 |
|  | Яйцо | 2 | 5,3 | 10,6 |
|  | Молоко | 0,0127 | 85 | 10,8 |
|  | Какао | 0,005 | 625 | 3,125 |
|  | Соль | 0,001 | 10 | 0,001 |
|  | Масло сливочное | 0,01 | 610 | 6,1 |
|  | сосиска | 0,05 | 34 | 1,7 |

Итого : 61 рубль

3 день

1. Творог со сметаной
2. Чай со сгущенным молоком
3. Венегрет овощной
4. Хлеб
5. Яйцо отварное

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов питания | Граммы на ребенка | Цена в рублях | Сумма |
|  | Творог | 0,105 | 250 | 26,25 |
|  | Сметана | 0,016 | 245 | 3,92 |
|  | Яйцо | 1 | 5,3 | 5,3 |
|  | Сахар | 0,035 | 38 | 1,33 |
|  | Чай | 0,001 | 850 | 0,85 |
|  | Яблоко | 0,1 | 100 | 10 |
|  | Сгущенное молоко | 0,03 | 160 | 4,8 |
|  | Картофель | 0,03 | 26 | 0,78 |
|  | Свекла | 0,020 | 30 | 0,6 |
|  | Огурцы соленные | 0,020 | 150 | 3 |
|  | Капуста | 0,50 | 20 | 1 |
|  | Лук репчатый | 0020 | 23 | 0,46 |
|  | Масло растительное | 0,010 | 100 | 1 |
|  | Хлеб | 0,050 | 34 | 1,7 |
|  | Соль | 0,002 | 10 | 0,02 |

Итого : 61 рубль

8 день

1. Макароны отварные
2. Филе куриное с овощами
3. Сыр порциями
4. Хлеб
5. Чай с молоком

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов питания | Граммы на ребенка | Цена в рублях | Сумма |
|  | Филе куриное | 0,080 | 320 | 25,6 |
|  | соль | 0,0002 | 10 | 0,002 |
|  | Макароны | 0,05 | 70 | 3,5 |
|  | Масло сливочное | 0,01 | 610 | 6,1 |
|  | Сыр | 0,02 | 450 | 9 |
|  | Морковь | 0,02 | 36 | 0,72 |
|  | Лук репчатый | 0,1 | 23 | 0,23 |
|  | Масло растительное | 0,02 | 100 | 2 |
|  | Томатная паста | 0,015 | 160 | 2,4 |
|  | Горошек зеленый консервированный | 0,01 | 130 | 1,3 |
|  | Чай | 0,001 | 850 | 0,85 |
|  | Молоко | 0,080 | 85 | 6,8 |
|  | Сахар | 0,02 | 38 | 0,76 |
|  | хлеб | 0,05 | 34 | 1,7 |

Итого: 61 рубль

1. день
2. салат из зеленого горошка
3. каша гречневая
4. фарш говяжий с тушеными овощами
5. чай с молоком
6. хлеб

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов питания | Граммы на ребенка | Цена в рублях | Сумма |
|  | Горошек зеленый консервированный | 0,04 | 130 | 5,2 |
|  | Лук репчатый | 0,013 | 23 | 0,3 |
|  | Масло растительное | 0,01 | 100 | 1 |
|  | Яйцо | 1 | 5,3 | 5,3 |
|  | Соль | 0,0001 | 10 | 0,001 |
|  | Крупа гречневая | 0,45 | 80 | 3,6 |
|  | Масло сливочное | 0,02 | 610 | 12,2 |
|  | Фарш говяжий | 0,06 | 350 | 21 |
|  | Соль | 0,0001 | 10 | 0,001 |
|  | Морковь | 0,010 | 36 | 0,36 |
|  | Лук репчатый | 0,010 | 23 | 0,23 |
|  | Хлеб | 0,05 | 34 | 1,7 |
|  | Чай | 0,001 | 850 | 0,85 |
|  | Молоко | 0,1 | 85 | 8,5 |
|  | Сахар | 0,02 | 38 | 0,76 |

Итого: 61 рубль

1. день
2. птица отварная
3. макароны отварные
4. какао со сгущенным молоком
5. хлеб
6. яйцо
7. банан

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов питания | Граммы на ребенка | Цена в рублях | Сумма |
|  | Окорочка | 0,126 | 150 | 18,9 |
|  | Макароны | 0,05 | 70 | 3,5 |
|  | Яйцо | 1 | 5,3 | 5,3 |
|  | Соль | 0,0002 | 10 | 0,002 |
|  | Какао | 0,005 | 625 | 3,125 |
|  | Молоко сгущенное | 0,045 | 160 | 7,2 |
|  | Сахар | 0,015 | 38 | 0,57 |
|  | Хлеб | 0,05 | 34 | 1,7 |
|  | Банан | 0,2 | 82 | 16,4 |
|  | печенье | 0,03 | 145 | 4,35 |

Итого: 61 рубль