



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Мурзинская СОШ»

Р. А. Бадертдинов

**Примерное единое двухнедельное меню  
по МБОУ «Мурзинская СОШ»**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Сумма (руб.)	Овощи/ Приусадобный (руб.)	Без овощей / приусадобного (руб.)
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1.	Каша гречневая со сливочным маслом	150\10	8.84			
2.	Сосиски отварные	50	8.57			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	<b>19.86</b>		<b>19.86</b>
<b>Обед:</b>						
1.	Суп с макаронными изделиями с говяжьим мясом	250\20	20.47		7.83	12.64
2.	Компот из свежих яблок	200\20\20	1.78		1.00	0.78
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99			
4.	Апельсины свежие	50	3.90	<b>27.14</b>	<b>8.83</b>	<b>18.31</b>
<b>Итого за день</b>				<b>47.00</b>	<b>8.83</b>	<b>38.17</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1.	Салат из свежей капусты	50\5	4.48		3.83	0.65
2.	Каша ячневая со сливочным маслом	150\10	7.17			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18			
5.	печенье	20	1.18	<b>15.28</b>	<b>3.83</b>	<b>11.45</b>
<b>Обед:</b>						
1.	Суп рисовый с говяжьим мясом	250\20	17.60		4.75	12.85
2.	Компот из сухофруктов	200\20\10	1.37			
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99			
4.	Яблоки свежие	75	5.10	<b>25.06</b>	<b>4.75</b>	<b>12.85</b>
<b>Итого за день</b>				<b>40.34</b>	<b>8.58</b>	<b>24.30</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1.	Сыр голландский	20	8.50			
2.	Каша манная молочная со сливочным маслом	150\10	7.45			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	<b>18.40</b>		<b>18.40</b>
<b>Обед:</b>						
1.	Щи из свежей капусты с говяжьим мясом	250\20	19.33		7.19	12.14
2.	Кисель фруктовый	200\24\10	1.66			
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99	<b>21.98</b>	<b>7.19</b>	<b>14.79</b>
<b>Итого за день</b>				<b>40.38</b>	<b>7.19</b>	<b>33.19</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1.	Салат из столовой свеклы	50	3.54		3.21	0.33
2.	Макароны отварные со сливочным маслом	150\10	5.58			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	<b>11.57</b>	<b>3.21</b>	<b>8.36</b>
<b>Обед:</b>						
1.	Суп гречневый с курицей	250\20	14.33		6.89	7.44

2.	Компот из свежих яблок	200\20\20	1.78		1.00	0.78
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99			
4.	пряники	40	3.04	<b>20.14</b>	<b>7.89</b>	<b>12.25</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>31.71</b>	<b>11.10</b>	<b>20.61</b>
<b>5день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
1.	Салат из моркови	50	4.93		4.00	
2.	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150\10	7.91			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	<b>15.29</b>	<b>4.00</b>	<b>11.29</b>
	<b>Обед:</b>					
1.	Борщ с капустой с говядиной	250\20	18.67		4.37	
2.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99			
4.	печенье	25	1.47	<b>22.40</b>	<b>4.37</b>	<b>18.03</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>37.69</b>	<b>8.37</b>	<b>29.32</b>
<b>6день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9.92			
2.	Компот из сухофруктов	200\20\10	1.37			
3.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18			
4.	Булочка с маком	50	3.00	<b>15.47</b>		<b>15.47</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>15.47</b>		<b>15.47</b>
<b>7день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
1.	Салат из свежей капусты	50\5	4.48		3.83	0.65
2.	Каша гречневая со сливочным маслом	150\10	8.84			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	<b>15.77</b>	<b>3.83</b>	<b>11.94</b>
	<b>Обед:</b>					
1.	Суп с макаронными изделиями с говяжьим мясом	250\20	20.47		7.83	12.64
2.	Компот из свежих яблок	200\20\20	1.78		1.00	0.78
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99	<b>23.24</b>	<b>8.83</b>	<b>14.41</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>39.01</b>	<b>12.66</b>	<b>26.35</b>
<b>8день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
1.	Котлеты из говядины	50	13.48		0.22	13.26
2.	Каша пшеничная со сливочным маслом	150\10	7.15			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	<b>23.08</b>	<b>0.22</b>	<b>22.86</b>
	<b>Обед:</b>					
1.	Суп рисовый с рыбными консервами	250\15	9.11		4.78	
2.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99	<b>11.37</b>	<b>4.78</b>	<b>6.59</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>34.45</b>	<b>5.00</b>	<b>29.45</b>
<b>9день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
1.	Салат из моркови	50	4.93		4.00	
2.	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150\10	7.44			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18			
5.	мандарины	50	5.00	<b>19.82</b>	<b>4.00</b>	<b>15.82</b>
	<b>Обед:</b>					
1.	Суп гороховый с куриным мясом	250\20	12.10		4.78	7.32

2.	Компот из свежих яблок	200\20\20	1.78		1.00	0.78
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99			
4.	Вафли десертные	20	1.92	<b>13.79</b>	<b>5.78</b>	<b>11.01</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>33.61</b>	<b>9.78</b>	<b>23.83</b>
<b>10день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
1.	Рыба припущенная горбуша с овощами	70	16.02		1.50	14.52
2.	Каша ячневая со сливочным маслом	150\10	7.17			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	<b>25.64</b>	<b>1.50</b>	<b>24.14</b>
	<b>Обед:</b>					
1.	Суп гречневый с говяжьим мясом	250\20	16.33		6.89	9.44
2.	Кисель фруктовый	200\24\10	1.66			
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99	<b>18.98</b>	<b>6.89</b>	<b>12.09</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>44.62</b>	<b>8.39</b>	<b>36.23</b>
<b>11день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
1.	Салат из столовой свеклы	50	3.54		3.21	0.33
2.	Макароны отварные со сливочным маслом	150\10	5.58			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	<b>11.57</b>	<b>3.21</b>	<b>8.36</b>
	<b>Обед:</b>					
1.	Суп рисовый с говяжьим мясом	250\20	17.60		4.75	12.85
2.	Компот из сухофруктов	200\20\10	1.37			
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99			
4.	пряники	40	3.04	<b>23.00</b>	<b>4.75</b>	<b>18.25</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>34.57</b>	<b>7.96</b>	<b>26.61</b>
<b>12день</b>						
1.	Гороховое пюре с овощами со сливочным маслом	150\10	7.54		1.55	6.09
2.	Чай с сахаром	200\1\15\7	0.83			
3.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18			
4.	Булочка с маком	50	3.00	<b>12.55</b>	<b>1.55</b>	<b>11.00</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>12.55</b>	<b>1.55</b>	<b>11.00</b>
	<b>Всего:</b>			<b>411.4</b>	<b>89.41</b>	<b>321.99</b>
	<b>Всего в день среднее</b>			<b>34,28</b>	<b>7,45</b>	<b>26,83</b>