

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧОУ "ПНШ им. прп. Сергия

Буденновска"

прот. Д.В. Морозов

2023 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для частного общеобразовательного учреждения "Православная начальная школа  
имени преподобного Сергия Радонежского города Буденновска"  
на осенне-зимний сезон

1 день

ЧОУ ПИНСИ 2023 г		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.													
МЕНЮ		человека.													
Выход	птица	соль	лук	хлеб пшеничный	молоко	масло сливочное	сахар	крупа пшеничная	кофейный напиток	мука	икра	морковь	Т-паста	Т-паста	
90/50	131	2	5,7			1	0,8			2,5		5	2		
Птица отварная с соусом красн. основ.															
150		1				5,25		36,3							
Гарнир каша вязкая пшеничная															
60											63,6				
Икра кабачковая															
25				25											
Хлеб пшеничный															
200					100		20		5						
Кофейный напиток с молоком															
10/30				30		10									
Бутерброд с маслом															
<b>615</b>	131	3	5,7	55	100	16,25	20,8	36,3	5	2,5	63,6	5	2		
<b>Итого на 1 человека</b>															
<b>Цена</b>	240	30	45	50	62	670	90	60	600	40	107,7	40	120		
<b>Сумма: 66,06</b>	31,44	0,09	0,26	2,75	6,20	10,89	1,87	2,18	3,00	0,10	6,85	0,20	0,24		

66,06

1 день

ЧОУ ПИНСИ 2023 г.		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.															
МЕНЮ		человека.															
Выход	хлеб пшеничный	соль	картофель	масло сливочное	морковь	сахар	лук	мука	говядина	макаронны	масло растительное	Т-паста	сухари	кисель	икра	капуста	К-та лимонная
250		1	40	5	12,5		14					1				62,5	
Щи из свежей капусты с картофелем																	
90/50	16,2	2,3		1	5	0,8	12	2,5	73,1		5,4	2	9				
Котлета из говядины с соусом красн. осн																	
150		1		5,25						51							
Гарнир макаронные изделия отварные																	
60															63,6		
Икра кабачковая																	
40	40																
Хлеб пшеничный																	
200						10								24			0,2
Кисель из концентрата																	
<b>840</b>	56,2	4,3	40	11,25	17,5	10,8	26	2,5	73,1	51	5,4	3	9	24	63,6	62,5	0,2
<b>Итого на 1 человека</b>																	
<b>Цена</b>	50	30	40	670	40	90	45	40	580	40	166,67	120	50	220	107,7	40	500
<b>Сумма: 75,90</b>	2,81	0,13	1,60	7,54	0,70	0,97	1,17	0,10	42,40	2,04	0,90	0,36	0,45	5,28	6,85	2,50	0,10

75,90

ЧОУ ПНШ 2023 г.		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.															
МЕНЮ	Выход	Рис	чай	Соль	масло сливочное	Сахар	Хлеб пшеничный	Сыр	Молоко	Хлеб пшеничный	печенье						
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	44		1	5	6			100								
	Хлеб пшеничный	30					30										
	Чай с сахаром	200	0,5			15											
	5/15/30				5		30	16									
	40										40						
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>525</b>	44	0,5	1	10	21	30	16	100	30	40						
<b>Цена</b>		85	600	30	670	90	50	630	62	50	140						
<b>Сумма: 37,54</b>		3,74	0,30	0,03	6,70	1,89	1,50	10,08	6,20	1,50	5,60						<b>37,54</b>

ЧОУ ПНШ 2023 г.		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																		
МЕНЮ	Выход	картофель	морковь	соль	масло сливочное	сахар	хлеб пшеничный	лук	капуста	перловка	отруцы	говядина	гречка	масло растительное	мука	Т-паста	рис	сухофрукты	лимонная кислота	
Обед	Рассольник ленинградский	100	12,5	1,5	5			6		5	27,3									
	Тефтели из говяд. с соусом красным	90/50	5	2,3	1	0,8		33,6				62,6		9	8,8	2	7,5			
	Каша вязкая гречневая	150		1	5,25								36,3							
	Капуста тушеная	60	1,5	0,6	2,1			2,9	85,8						0,7	3,6			0,01	
	40						40													
	200					20												20	0,2	
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>840</b>	100	19	5,4	13,35	20,8	40	42,5	85,8	5	27,3	62,6	36,3	9	9,5	5,6	7,5	20	0,21	
<b>Цена</b>		40	40	30	670	90	50	45	40	50	53,3	580	110	166,6 <sup>7</sup>	40	120	85	110	500	
<b>Сумма: 70,58</b>		4,00	0,76	0,16	8,94	1,87	2,00	1,91	3,43	0,25	1,46	36,31	3,99	1,50 <sup>7</sup>	0,38	0,67	0,64	2,20	0,11	

ЧОУ ПНШ 2023 г	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.										
	Выход	Мука	Соль	Сахар	Повидло	Хлеб	Банан	Чай	Лимон	Масло растительное	Дрожжи сухие
Завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	85	1,5	3	50,3				9	0,6
	Чай с лимоном	200/15/7					0,5	8			
	Банан свежий	200				200					
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>622</b>	85	1,5	3	50,3	0	200	0,5	8	9	0,6
<b>Цена</b>		60	30	90	120	50	120	600	200	130	1200
<b>Сумма: 39,24</b>		5,10	0,05	0,27	6,04	0,00	24,00	0,30	1,60	1,17	0,72

39,24

ЧОУ ПНШ 2023 г	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																	
	Выход	Молоко	Соль	Сахар	Хлеб пшеничный	Масло сливочное/растительное	Свекла	Сухари	Мятай	Лук	Масло растительное	Картофель	Мука	Т-паста	Морковь	Капуста	Сухофрукты	К-та лимонная
Обед	Борщ ставропольский	250	1,6	1,6		5	19			12		53	2	3	12,5	42		
	Биточек рыбный с соусом красным осн	90/50		1,9	0,8	16		9	126	1,2	9		2,5	2	5,3			
	Пюре картофельное	150	24	1		5,25						170						
	Морковь припущенная	50/5		0,3							6,5					68		
	Хлеб пшеничный	40				40												
	Компот из сухофруктов	200			20												20	0,2
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>840</b>	24	4,8	22,4	56	11,25	19	9	126	13,2	15,5	223	4,5	5	85,8	42	20	0,2
<b>Цена</b>		62	30	90	50	670	45	50	170	45	166,67	40	40	120	40	110	500	
<b>Сумма: 57,00</b>		1,49	0,14	2,02	2,80	7,54	0,86	0,45	21,42	0,59	2,58	8,92	0,18	0,60	3,43	1,68	2,20	0,10

57,00

ЧОУ ПНШ 2023 г.		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.													
МЕНЮ	Выход	яйцо	творог	соль	масло сливочное	сахар	сахари	изюм	молоко	какао	сметана	манка	хлеб пшеничный	молоко стущ.	яблоко
Завтрак	Пудинг из творога с молоком стуженным	7,5	114	0,5	6	12	6	15,3			6	12		50	
	Бутерброд с маслом сливочным	10/30			10								30		
	Какао с молоком	200				20			100	4					
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>440</b>	7,5	114	0,5	16	32	6	15,3	100	4	6	12	30	50	0
<b>Цена</b>		200	345	30	670	90	50	300	62	500	250	60	50	289,5	70
<b>Сумма: 85,73</b>		1,50	39,33	0,02	10,72	2,88	0,30	4,59	6,20	2,00	1,50	0,72	1,50	14,48	0,00

85,73

ЧОУ ПНШ 2023 г.		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																				
МЕНЮ	Выход	Мясо птицы	лук	капуста	соль	масло сливочное	пшено	масло растительное	хлеб пшеничный	огурцы	кислота лимонная	мука	сахар	картофель	горох	Т-паста	морковь	яйца	рис	сухофрукты	яблоки	
Обед	Суп картофельный с горохом	250			1,5	5								66,5	20,3		15,6					
	Плов из птицы	100/150	155	12	2			15								3	15			52,5		
	Огурцы консервированные	60								109,2												
	Хлеб пшеничный	40							40													
	Компот из сухофруктов	200									0,2		20							20		
Яблоко свежее	150																				150	
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>950</b>	155	12	0	3,5	5	0	15	40	109,2	0,2	0	20	66,5	20,3	3	30,6	0	52,5	20	150	
<b>Цена</b>		240	30	40	30	660	60	163,04	50	53,3	500	40	80	40	60	120	40	22,5	85	120	70	
<b>Сумма: 75,76</b>		37,20	0,36	0,00	0,11	3,30	0,00	2,45	2,00	5,82	0,10	0,00	1,60	2,66	1,22	0,36	1,22	0,00	4,46	2,40	10,50	

75,76

ЧОУ ПНШ 2023 г		Человека.												
МЕНЮ		Выход	апельсин	масло растительное	лук	сахар	морковь	хлеб	T-паста	соль	чай	картофель	капуста	Мука
Завтрак	Рагу из овощей	200		9,2	17,4	1	38		2,4	2,5		85	72	3
	Хлеб пшеничный	40						40						
	Чай с сахаром	200				15				0,5				
	Апельсин свежий	200	200											
<b>Итого на 1 человека</b>		<b>640</b>	200	9,2	17,4	16	38	40	2,4	2,5	0,5	85	72	3
<b>Цена</b>			140	166,7	45	90	45	50	120	30	600	35	40	60
<b>Сумма: 42,16</b>			28,00	1,53	0,78	1,44	1,71	2,00	0,29	0,08	0,30	2,98	2,88	0,18

42,16

5 день

ЧОУ ПНШ 2023 г		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																	
МЕНЮ		Выход	минтай	масло растительное	лук	сахар	морковь	хлеб	T-паста	рис	соль	картофель	свекла	вермишель	сухофрукты	лимон.кислота			
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250		2,5	12		12,5				1,5	100		10					
	Тефтели рыбные с соусом	80/30	114	8,6	14,7	0,5	3	11	1,2		1,5					7,5			
	Рис отварной	150		6,8						54	3								
	Икра свекольная	50		3,8	10,4	0,6			5		0,3		51,7						
	Хлеб пшеничный	50						50											
Компот из сухофруктов		200				20									20	0,2			
<b>Итого на 1 человека</b>		<b>810</b>	114	21,7	37,1	21,1	15,5	61	6,2	54	6,3	100	51,7	10	20	0,2	7,5		
<b>Цена</b>			170	130	45	90	45	50	120	100	30	35	35	40	120	420	60		
<b>Сумма: 44,49</b>			19,38	2,82	1,67	1,90	0,70	3,05	0,74	5,40	0,19	3,50	1,81	0,40	2,40	0,08	0,45		

44,49

6 день

ЧОУ ПНШ 2023 г.		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.												
МЕНЮ	Выход	птица	масло сливочное	лук	масло растительное	сахар	морковь	соль	рис	кофейный напиток	молоко	хлеб пшеничный	Т-паста	мука
Завтрак	Птица, тушенная в соусе	162	1	1,2	4	0,8	5,3	2,5					2	2,5
	Каша вязкая рисовая	150	6,3					1,5	44					
	Хлеб пшеничный	40										40		
Кофейный напиток с молоком	200					20			5	100				
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>540</b>	162	7,3	1,2	4	20,8	5,3	4	44	5	100	40	2	2,5
<b>Цена</b>		260	670	45	166,67	90	45	30	100	600	48	50	120	60
<b>Сумма: 64,55</b>		42,12	4,89	0,05	0,67	1,87	0,24	0,12	4,40	3,00	4,80	2,00	0,24	0,15

64,55

6 день

ЧОУ ПНШ 2023 г.		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																		
МЕНЮ	Выход	говядина	масло сливочное	лук	масло раст.	Кисель концентрированный	яйца	соль	мука	картофель	морковь	пшено	икра кабачковая	Т-паста	макаронные	лимонная кислота	сахар	сухари	хлеб пшеничный	
Обед	Суп картофельный с пшеном	250		12	2,5			1,5		100	12,5	5		2						
	Шницель из говядины с соусом красным олен	90/50	73,1	1	5,4			1,5	2,5		5						0,8	9		
Обед	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,25						1						51					
	Икра кабачковая	60											63,6							
	Хлеб пшеничный	30																	40	
Кисель из концентрата	200					24										0,2	10			
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>830</b>	73,1	6,25	24	7,9	24	0	3	3,5	100	17,5	5	63,6	2	51	0,2	10,8	9	40	
<b>Цена</b>		580	670	45	166,67	120	200	30	60	40	45	40	107,7	120	40	500	90	50	50	
<b>Сумма: 69,80</b>		42,40	4,19	1,08	1,32	2,88	0,00	0,09	0,21	4,00	0,79	0,20	6,85	0,24	2,04	0,10	0,97	0,45	2,00	

69,80

7 день

ЧОУ ПНПШ 2023 г.		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																		
МЕНЮ	Выход	Масло сливочное	сахар	хлеб	соль	хлеб пшеничный	гречка	молоко свежес	какао	печенье										
		Завтрак	200/5	5	6	1	50	100												
	30			30																
	200		20			100	4													
	10/30	10		30																
	40									40										
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>515</b>	15	26	30	1	30	50	200	4	40										
<b>Цена</b>		670	90	50	30	50	110	62	500	140										
<b>Сумма: 40,92</b>		10,05	2,34	1,50	0,03	1,50	5,50	12,40	2,00	5,60										

40,92

7 день

ЧОУ ПНПШ 2023 г.		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																
МЕНЮ	Выход	Масло сливочное	птица	лук	сахар	морковь	хлеб пшеничный	кислота лимонная	Т-паста	соль	мука	картофель	крупа пшеничная	макаронны	сухофрукт	Икра кабачковая		
		Обед	250	2,5		12,5		12,5				1,5		100		10		
	90/50	1	131	5,7	0,8	5			2	4,5	2,5							
	150	5,25								1,5			36,3					
	60															63,6		
	40						40											
	200				20			0,2							20			
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>840</b>	8,75	131	18,2	20,8	17,5	40	0,2	2	7,5	2,5	100	36,3	10	20	63,6		
<b>Цена</b>		670	240	45	90	45	50	500	120	30	60	40	60	40	110	107,7		
<b>Сумма: 59,12</b>		5,86	31,44	0,82	1,87	0,79	2,00	0,10	0,24	0,23	0,15	4,00	2,18	0,40	2,20	6,85		

59,12



8 день

Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.														
МЕНЮ	Выход	рис	соль	сахар	изюм	хлеб пшеничный	печенье	чай						
Каша вязкая рисовая с изюмом и сахаром	200/5	42	0,5	11	10,2									
Хлеб пшеничный	40					40								
Чай с сахаром	200			15				0,5						
Печенье постное	50						50							
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>495</b>	<b>42</b>	<b>0,5</b>	<b>26</b>	<b>10,2</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>0,5</b>						
<b>Цена</b>		120	35	90	300	50	120	600						
<b>Сумма: 18,76</b>		5,04	0,02	2,34	3,06	2,00	6,00	0,30						18,76

8 день

Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																			
МЕНЮ	Выход	минтай	соль	масло сливочное/растительное	сахар	хлеб пшен	картофель	свекла	морковь	лук	Т-паста	кислота лимонная	масло растит.	молоко	кисель	мука	капуста	огурцы консервированные	ванны
Борщ ставропольский	250		1,6	5	1,6		62	20	13,3	12	3					2	42		
Минтай, тушеный в томате с овощами	90/90	221,4	1,8		3,6				40	25,7	7,2	0,18	9						
Пюре картофельное	150		1	5,25			197							24					
Огурцы консервированные	60																	109,2	
Хлеб пшеничный	40					40													
Кисель из концентрата	200				10							0,2			24				
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>880</b>	<b>221,4</b>	<b>4,4</b>	<b>10,25</b>	<b>15,2</b>	<b>40</b>	<b>259</b>	<b>20</b>	<b>53,3</b>	<b>37,7</b>	<b>10,2</b>	<b>0,38</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	<b>109,2</b>	
<b>Цена</b>		170	30	670	90	50	40	50	45	45	120	500	166,67	62	220	40	40	53,3	
<b>Сумма: 80,72</b>		37,64	0,13	6,87	1,37	2,00	10,36	1,00	2,40	1,70	1,22	0,19	1,50	1,49	5,28	0,08	1,68	5,82	80,72

9 день

ЧОУ ПНШ 2023 г.		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.													
МЕНЮ	Выход	Творог	сахар	соль	молоко стуженное	хлеб	Яблоко	чай	Масло сливочное	молоко	Мука	яйца	сахари	масло растительное	сметана
Запеканка из творога с молоком стуженным	150/50	141	12	0,5	50						12	6	6	6	6
Бутерброд с маслом	10/30					30			10						
Чай с сахаром	200		15					0,5							
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>440</b>	141	27	0,5	50	30	0	0,5	10	0	12	6	6	6	6
<b>Цена</b>		345	90	30	289,5	50	70	600	670	55	40	200	50	166,67	2,50
<b>Сумма: 78,55</b>		48,65	2,43	0,02	14,48	1,50	0,00	0,30	6,70	0,00	0,48	1,20	0,3	1,00	1,50

78,55

9 день

ЧОУ ПНШ 2023 г.		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																					
МЕНЮ	Выход	говядина	соль	масло сливочное	трещка	сахари	хлеб пшеничный	Мука	Г-паста	картофель	фасоль	кислота лимонная	сахар	кисель	капуста	рис	капуста	яйца	яблоки	лук	масло растит	морковь	
Суп картофельный с фасолью	250		1,5	5						66,5	20,3									12			
Биточек из говядины с соусом красн. осн	90/50	73,1	2,3	1		9	16,2	2,5	2				0,8							12	5,4		5
Гарнир каша вязкая гречневая	150		1	5,25	36,3																		64,5
Морковь припущенная	50		0,15	1,8				0,75					0,8										
Хлеб пшеничный	40						40																
Кисель из концентрата	200											0,2	10	24									
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>830</b>	73,1	4,95	13,05	36,3	9	56,2	3,25	2	66,5	20,3	0,2	11,6	24	0	0	0	0	0	24	5,4		69,5
<b>Цена</b>		580	30	670	110	50	50	40	120	40	180	500	90	220	40	85	40	200	70	45	166,67	40	
<b>Сумма: 76,41</b>		42,40	0,15	8,74	3,99	0,45	2,81	0,13	0,24	2,66	3,65	0,10	1,04	5,28	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,90	0,90	2,78	

76,41

ЧОУ ПНШ 2023 г		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.													
МЕНЮ		Выход	Макаронны	соль	сахар	хлеб	масло сливочное/растительное	икра кабачковая	Чай	Банан					
Завтрак	Макаронны отварные с маслом растительным	200/5	70	2			5								
	Икра кабачковая	50					53								
	Хлеб пшеничный	40			40										
	Чай с сахаром	200		15					0,5						
	Банан свежий	200								200					
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>690</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>53</b>	<b>0,5</b>	<b>200</b>						
<b>Цена</b>		70	30	90	50	670	200	600	120						
<b>Сумма: 46,56</b>		4,90	0,06	1,35	2,00	3,35	10,60	0,30	24,00						

46,56

ЧОУ ПНШ 2023 г		Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																		
МЕНЮ		Выход	орурцы солёные	соль	сахар	хлеб пшеничный	масло сливочное/растительное	яйцо	сухари	минтай	лук	масло растительное	картофель	мука	Т-паста	морковь	сухофрукты	к-та лимонная	перловая крупа	свекла
Обед	Рассольник ленинградский	250	27,3	1,5							6	5	100			12,5			5	
	Шницель рыбный натуральный с маслом	90/5		1			5	3,6	10,8	167	21	9								
	Картофель отварной	150		1,5								5,25	170							
	Свекла отварная с маслом	50										3								60,8
	Хлеб пшеничный	40				40														
Компот из сухофруктов	200			20													20	0,2		
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>785</b>	<b>27,3</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>3,6</b>	<b>10,8</b>	<b>167</b>	<b>27</b>	<b>22,25</b>	<b>270</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,5</b>	<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>60,80</b>
<b>Цена</b>		62	30	90	50	50	670	200	50	170	45	166,67	40	60	120	40	110	500	60	35,00
<b>Сумма: 59,56</b>		1,69	0,12	1,80	2,00	2,00	3,35	0,72	0,54	28,39	1,22	3,71	10,80	0,00	0,00	0,50	2,20	0,10	0,30	2,13