

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек»

М.Б.Шомахова



**Примерное двухнедельное меню  
горячих школьных завтраков**

**для детей от 7 до 11 лет**

**МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек»**

**с 07.04.2025г. по 18.04.2025г.**

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для детей 7-11 лет.

1 неделя - понедельник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто		Нетто		Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
				г	г	г	г								
1	Бифстроганов из куриного филе	100	Куриное филе	0,1	0,07	420,00	42,00		13,8	8,6	3,61	146,2	№290	Могильный М.П.	
			Соль повар	0,005	0,005	18,00	0,09								
			Лук	0,008	0,007	45,00	0,36								
			Вода	0,02	0,01		0,00								
			Масло раст	0,008	0,008	140,00	1,12								
			Мука	0,005	0,003	30,00	0,15								
Сметана	0,01	0,01	278,00	2,78											
2	Каша пшеничная	150/5	Пшено	0,05	0,05	50,00	2,50		5,7	1,65	32,55	167,7	№302		
			Сл. масло	0,005	0,005	955,00	4,78								
			Соль повар	0,002	0,002	18,00	0,04								
3	Чай с сахаром	200	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75		0,2	0	14	56	№1167		
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08								
4	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00		6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1		
5	Яблоко	190	Яблоко	0,19	0,19	55,00	10,45		0,72	0,72	17,64	84,6	№338		
Итого за день:										26,84	13,67	93,9	618,9		

с. 1. 04. 25

1 неделя - вторник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника			
		г		г	г	руб/кг	руб/кг	г	г	г	г					
1	Жаркое из говядины	240	Мясо гов	0,12	0,08	580,00	69,60						№120609	Могильный М.П.		
			Соль подиров	0,002	0,002	18,00	0,04									
			Картофель	0,18	0,16	50,00	9,00									
			Лук	0,008	0,007	45,00	0,36									
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43					18,72			300	
			Морковь	0,005	0,004	40,00	0,20			12,24	20,6					
			Мука	0,002	0,002	30,00	0,06									
			Вода	0,07			0,00									
			Масло раст	0,008	0,008	140,00	1,12					26,1			164,4	№701,1
			Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00			6,42	2,7					№338
2	Хлеб	60		0,19	0,19	55,00	10,45	0,76	0,76	18,62	89,3					
3	Яблоко	190		0,001	0,001	750,00	0,75									
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,015	0,015	72,00	1,08	0,2	0	14	56	№1167				
			Сахар													
Итого за день:							97,08	19,62	24,06	77,44	609,7					

I неделя среда													
№	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника		
	Масса порции	г	г	г	рублн	г	г	г	г		М.П.		
	Завтрак												
1	Тефтели из говядины	90	Мясо гов	0,09	0,065	580,00							
			Вода	0,2			0,00						
			Лук	0,01	0,008	45,00	0,45						
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04						
			Рис	0,007	0,007	90,00	0,63	9	10,8	5,4	154,8	№418	
			Масло раст	0,005	0,005	140,00	0,70						
2	Соус красный основной	50	Масло раст	0,003	0,003	140,00	0,42						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43	4,95	2,5	5	61,55	№968	
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
			Лук	0,002	0,001	45,00	0,09						
			Сахар	0,001	0,001	72,00	0,07						
			Соль	0,001	0,001	18,00	0,02						
			Грецка	0,071	0,071	55,00	3,91	5,89	11,4	25,5	227,7	№186	
			Слив масло	0,006	0,006	955,00	5,73						
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04						
3	Каша гречневая	150	Огурцы	0,075	0,07	200,00	15,00	1,96	10,5	№338			
			Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	26,1	164,4	№701,1			
4	Огурцы свежие	70	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,2	0	14	56	№1167	
5	Хлеб	60											
6	Чай с сахаром	200/15											
Итого за день:					85,83	27,02	27,47	77,96	613,4				

1 неделя - четверг

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
		г		г	г		рубль	г	г	г	г			
1	Котлеты из говядины	90	Мясо гов	0,090	0,065	580,00	52,20						Могильный М.П.	
			Вода	0,027			0,00							
			Хлеб	0,016	0,016	50,00	0,80		11,70	12,60	14,85	223,20		№416
			Лук	0,011	0,009	45,00	0,50							
			Мука	0,009	0,009	30,00	0,27							
			Масло раст	0,005	0,005	140,00	0,70							
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04							
			Яйно	0,005	0,004	167,00	0,84							
			Масло раст	0,003	0,003	140,00	0,42							
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09							
2	Соус красный основной	50	Томат	0,005	0,005	285,00	1,43						№968	
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20							
			Лук	0,002	0,001	45,00	0,09							
			Сахар	0,001	0,001	72,00	0,07							
			Соль	0,001	0,001	18,00	0,02							
			Перловка	0,050	0,050	35,00	1,75							
			Слив масло	0,006	0,006	955,00	5,73							
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04							
			Свекла	0,08	0,06	45,00	3,60							
			Раст масло	0,005	0,005	135,00	0,68							
3	Каша перловая	150	Соль иолиров	0,001	0,001	18,00	0,02							
			Хлеб	0,060	0,060	50,00	3,00							
4	Салат из вареной свеклы	70	Какао	0,004	0,004	1000,00	4,00							
			Сахар	0,020	0,020	72,00	1,44							
5	Хлеб	60	Молоко	0,100	0,100	85,00	8,50							
			Хлеб	0,060	0,060	50,00	3,00							
6	Какао с молоком	200/20	Какао	0,004	0,004	1000,00	4,00							
			Сахар	0,020	0,020	72,00	1,44							
Итого за день:							86,44	35,62	32	103,45	803,50			

I неделя - пятница

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто		Нетто		Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
				г	г	г	г									
1	Котлеты из куриного филе	90	Куриное филе	0,12	0,09	420,00	50,40	19,80	11,34	5,29	201,00	№406	Могильный М.П.			
			Соль под	0,002	0,002	18,00	0,04									
			Лук	0,008	0,006	45,00	0,36									
			Яйцо	0,005	0,004	167,00	0,84									
			Масло раст	0,005	0,005	140,00	0,70									
			Хлеб	0,008	0,008	50,00	0,40									
2	Соус сметанный	50	Сметана	0,01	0,01	278,00	2,78	1	2,85	2,6	39	№554				
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09									
			Масло слив	0,003	0,003	955,00	2,87									
			Соль под	0,001	0,001	18,00	0,02									
3	Макаронные отварные	150	Макаронны	0,053	0,053	38,00	2,01	6	1,35	38,2	180,3	№203				
			Слив масло	0,007	0,007	955,00	6,69									
			Соль под	0,002	0,002	18,00	0,04									
4	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1				
			Чай	0,001	0,001	750,00	0,75									
5	Чай с сахаром	200,15	Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,2	0	14	56	№1167				
			Итого за день:													
										33,42	18,24	86,19	601,70			

Итого за весь период	410,49	142,52	115,44	438,94	3247,20
Среднее значение за период	82,0978	28,504	23,088	87,788	649,44

## 2 недели - понедельник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование с борника
1	Плов из говядины	240	Мясо говяж	0,120	0,080	580,00	69,60	19,2	9,6	93,6	525,6	№381	Могильный М.П.
			Соль повар	0,003	0,003	18,00	0,05						
			Рис	0,080	0,080	90,00	7,20						
			Лук	0,010	0,008	45,00	0,45						
			Морковь	0,010	0,010	40,00	0,40						
			Масло раст	0,010	0,010	140,00	1,40						
			Томат	0,003	0,003	285,00	0,86						
2	Яблоки свежие	190	Яблоки	0,190	0,190	55,00	10,45	0,72	0,72	17,64	84,6		
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,2	0	14	56	№1167	
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08						
4	Хлеб	60	Хлеб	0,060	0,060	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
Итого за день:							95,24	26,54	13,02	151,34	830,60		

## 2 недели - вторник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника		
		г		г	г	руб	руб	г	г	г	г				
1	Биточки из говядины	90	Мясо говяж	0,09	0,065	580,00	52,20						Могильный М.П.		
			Хлеб пшеничн	0,01	0,01	50,00	0,50								
			Раст масло	0,005	0,005	140,00	0,70								
			Лук	0,005	0,004	45,00	0,23	14,31	10,71	7,02	181,8	№795			
			Яйцо	0,005	0,004	167,00	0,84								
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04								
2	Соус красный основной	50	Масло раст	0,003	0,003	140,00	0,42								
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09								
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43	4,95	2,5	5	61,55	№968			
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20								
			Лук	0,002	0,001	45,00	0,09								
			Сахар	0,001	0,001	72,00	0,07								
			Соль	0,001	0,001	18,00	0,02								
			Перловка	0,05	0,05	38,00	1,90	3,75	4,50	27,30	165,30	№60			
			Слив масло	0,006	0,006	955,00	5,73								
			Соль вод	0,002	0,002	18,00	0,04								
4	Хлеб	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1			
5	Кисель	200/15	Кисель	0,03	0,03	210,00	6,30								
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0	0	13,8	55,6	№1096			
6	Яблоки	190	Яблоки	0,19	0,19	55,00	10,45	0,72	0,72	17,64	84,6	№338			
Итого за день:							85,31	30,15	21,13	96,86	713,25				



№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто		Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал		№ техн. карты	Наименование сборника	
				г	г						г	г			
1	Котлеты из куриного филе	90	Куриное филе	0,11	0,09	420,00	46,20							Могильный М.П.	
			Лук	0,006	0,005	45,00	0,27								
			Раст. масло	0,005	0,005	140,00	0,70								
			Хлеб	0,01	0,01	50,00	0,50	19,8	11,34	5,29	201	№406			
			Яйно	0,005	0,005	167,00	0,84								
2	Соус сметанный	50	Соль	0,002	0,002	18,00	0,04								
			Сметана	0,006	0,006	278,00	1,67								
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09	1	2,85	2,6	39	№554			
			Масло слив.	0,003	0,003	955,00	2,87								
			Соль вод.	0,001	0,001	18,00	0,02								
3	Каша пшеничная	150	Пшено	0,05	0,05	50,00	2,50	5,7	1,65	32,6	167,7	№302			
			Слив. масло	0,004	0,004	955,00	3,82								
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04								
4	Огурцы свежие	70			17,60	0,6	0,1	3,2	13,5	№91					
5	Хлеб	60	Хлеб пшеничный	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1			
			Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,2	0	14	56	№1167			
6	Чай с сахаром	200	Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13								
Итого за день:							82,01	33,72	18,64	83,79	641,6				

2 недели - четверг

№	Завтрак	Масса порции г	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рублей	Б			Ж			У			Ккал г	№ техн. карты	Наименовани е сборника
								г	г	г	г	г	г	г	г	г			
1	Рыба тушеная	90	Рыба заморож	0,172	0,103	180,00	30,96	11,97	9,63	1,71	141,84	№638	Мотильный М.П.						
			Мука	0,005	0,005	30,00	0,15												
			Соль мол	0,002	0,002	18,00	0,04												
			Масло раст	0,01	0,01	140,00	1,40												
			Масло раст	0,003	0,003	140,00	0,42												
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09												
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43												
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20												
2	Соус красный основной	50	Лук	0,002	0,001	45,00	0,09	4,95	2,5	5	61,55	№968							
			Сахар	0,001	0,001	72,00	0,07												
			Соль	0,001	0,001	18,00	0,02												
			Макаронь	0,053	0,053	38,00	2,01												
			Слив масло	0,007	0,007	955,00	6,69												
			Соль мол	0,002	0,002	18,00	0,04												
			Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00												
			Чай	0,001	0,001	750,00	0,75												
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08												
3	Макаронь	150	Макаронь	0,007	0,007	18,00	0,13	6	1,35	38,2	180,3	№203							
			Слив масло	0,002	0,002	18,00	0,04												
			Соль мол	0,002	0,002	18,00	0,04												
4	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1							
			Чай	0,001	0,001	750,00	0,75												
5	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,2	0	14	56	№1167							
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08												
6	Мармелад	30	Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,42	2,67	22,47	108,5	№119							
			Мармелад	0,03	0,03	500,00	15,00												
Итого за день								63,43	18,85	107,48	712,59								

2 недели - пятница

№	Завтрак	Масса порции г	Продукты	Брутто		Нетто		Цена за кг	Сумма рублн	Б		Ж		У		Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника			
				г	г	г	г			г	г	г	г	г	г						
1	Котлеты из куриного филе	90	Куриное филе	0,12	0,09	420,00	50,40												Могильный М.П.		
			Лук	0,008	0,006	45,00	0,36														
			Раст масло	0,005	0,005	140,00	0,70														
			Хлеб	0,01	0,01	50,00	0,50			19,8	11,34	5,29	201							№406	
			Яйцо	0,005	0,005	167,00	0,84														
2	Соус сметанный	50	Соль	0,002	0,002	18,00	0,04														
			Сметана	0,01	0,01	278,00	2,78														
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09														
			Масло слив	0,003	0,003	955,00	2,87														
			Соль iod	0,001	0,001	18,00	0,02														
3	Пюре картофельное	150	Картофель	0,18	0,16	50,00	9,00														
			Слив масло	0,004	0,004	955,00	3,82														
			Молоко	0,03	0,03	70,00	2,10														
			Соль iodир	0,002	0,002	18,00	0,04														
			Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00														
4	Хлеб	60	Какао	0,004	0,004	1000,00	4,00														
			Молоко	0,1	0,1	70,00	7,00														
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08														
Итого за день:									88,62	37,37	28,39	66,14	680,95								
5	Какао	200/15			7,00	4,60	7,00	4,60	19,40	154,00											
					6,42	2,7	6,42	2,7	26,1	164,4											
									3,15	6,9	12,75	122,55	№903								
									1	2,85	2,6	39	№554								

Итого за весь период  
Среднее значение за период

411,18 158,64 101,63 509,61 3615,69  
82,24 31,73 20,33 101,92 723,14