

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек»

М.Б.Шомахова



Примерное двухнедельное меню

дошкольников

для детей от 3 до 7 лет

МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек»

с 07.04.2025г. по 18.04.2025г.

№	Наименование блюда	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование блюда
		г		г	г	за кг	рубля	г	г	г	г		
1	Запеканка из творога	200	творог, сметана, сахар, яйца, мука, масло сливочное	0,025 0,045 0,003 0,002 0,01 0,03	0,025 0,045 0,003 0,002 0,01 0,03	32 65 72 750 72 40	0,8 2,925 0,216 0,15 0,72 1,2	9	8,4	38,4	265,2	182	М.П. Могилевский
2	Чай	200	чай, сахар, молоко	0,002 0,001 0,001	0,002 0,001 0,001	750 72 40	0,15 0,72 1,2	0,036	0	9,108	36,576	412	М.П. Могилевский
3	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2	2,45	7,55	14,62	136	3	М.П. Могилевский
	Итого за завтрак:	430						11,486	15,95	62,128	437,776		
	Обед												
1	Борщ со сметаной	200	картофель, морковь, свекла, лук, масло растит., томатная паста, сметана	0,035 0,05 0,004 0,004 0,003 0,002 0,002 0,003	0,05 0,045 0,003 0,003 0,002 0,002 0,002 0,003	35 30 40 40 25 120 272 230	1,925 1,5 0,16 0,16 0,075 0,24 0,544 0,69						
2	Котлета из говядины с гарниром из картофеля	60/80/25	говядина, картофель, лук, морковь, свекла, лук, масло растит., томатная паста, сметана	0,054 0,006 0,01 0,004 0,002 0,002 0,002 0,002	0,05 0,006 0,01 0,003 0,002 0,002 0,002 0,002	580 140 40 25 272 120 272 120	31,32 0,84 0,4 0,1 0,544 0,24 0,544 0,24	7,469	8,491	8,421	139,979	299/131	М.П. Могилевский
3	Компот из сухофруктов	200	яблоки, сахар, вода	0,025 0,005 0,01	0,025 0,005 0,01	32 120 72	0,8 0,6 0,72	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П. Могилевский
6	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	40	2	4	1,5	25	129,5	200/101	М.П. Могилевский
7	Итого за обед:	615					0	13,105	12,887	66,409	574,077		
	Полдник												
1	Пирог с повидлом	60	мука, яйца, сахар, масло сливочное, яблоки, изюм	0,035 0,01 0,001 0,003 0,002 0,001	0,035 0,01 0,001 0,003 0,002 0,001	30 65 350 72 620 120	1,05 0,65 0,035 0,216 1,24 0,12	6,9	1,61	27,66	137,5	422	М.П. Могилевский
2	Чай	200	чай, сахар, молоко	0,002 0,001 0,001	0,002 0,001 0,001	750 72 40	0,15 0,72 1,2	0,036	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могилевский
	Сезонный салат из овощей	5	огурцы, помидоры, морковь, лук, масло растит.	0,002 0,001 0,001 0,001	0,002 0,001 0,001 0,001	750 72 40 17	0,15 0,72 0,85						
	Итого за полдник:	260					54,785	6,960	1,630	37,650	177,880		
	Итого за день:							31,551	30,467	166,187	1189,733		

1 неделя-2 день-вторник												
	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование блюда
	г		г	г		рубль	г	г	г	г		
Завтрак												
1	200		0,02	0,02	65	1,3	6,14	6,04	45,36	268,46	101	М.П. Мясной
		гречка										
		молоко	0,05	0,05	65	3,25						
		сахар	0,003	0,003	72	0,216						
2	200		0,0002	0,0002	750	0,15	3,42	3,06	17,532	111,348	412	М.П. Мясной
		чай										
		сахар	0,01	0,01	72	0,72						
	30	Хлеб	0,03	0,03	40	1,2	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П. Мясной
	430						12,01	17,55	77,51	462,51		
Обед												
2	200		0,055	0,05	30	1,65	3,87	4,05	14,076	108,234	88	М.П. Мясной
		картофель										
		вермишель	0,015	0,015	38	0,57						
		лук	0,004	0,002	25	0,1						
		томатная паста	0,002	0,002	272	0,544						
		сметана	0,003	0,003	250	0,69						
		масло растит.	0,002	0,002	120	0,24						
		морковь	0,004	0,002	40	0,16						
3	60/50/25		0,063	0,055	400	25,2	2,775	3,2	17,987	111,85	293	М.П. Мясной
		куриное филе										
		лук	0,004	0,002	25	0,1						
		масло растит.	0,002	0,002	120	0,24						
		морковь	0,005	0,004	40	0,2						
		рис	0,04	0,04	92	3,68						
4	200		0,01	0,008	50	0,5	0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П. Мясной
		яблоко										
		сахар	0,01	0,01	72	0,72						
	50	Хлеб	0,05	0,05	92	4,6	4	1,5	25	129,5	200102	М.П. Мясной
	665						10,70	8,77	83,23	453,58		
Подливки												
1	60		0,035	0,035	30	1,05	3,68	5,63	43,52	239,47	432	М.П. Мясной
		мука										
		молоко	0,01	0,01	65	0,65						
		творог	0,01	0,009	220	2,2						
		яйца	0,005	0,005	140	0,7						
		сахар	0,003	0,003	72	0,216						
		масло сливочное	0,002	0,002	620	1,24						
		масло растит.	0,002	0,002	120	0,240						
		дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07						
2	200		0,0002	0,0002	750	0,15	3,42	3,06	17,532	111,348	411	М.П. Мясной
		чай										
		сахар	0,01	0,01	72	0,72						
	5		0,005	0,005	17	0,085						
Соль йодированная за весь день												
Итого за подливки:							3,42	3,06	17,53	111,35		
Итого за день:							14,12	11,83	100,77	564,93		

Таблица - 3 день - среда

№	Заголовок	Масса, порция, г.	Продукты	Брутто	Чисто	Шей	Сухая	Б	Ж	У	Кал	№ тех.	Назначение
				г	г	за кг	рубля	г	г	г	г		
1	Каши манная	200	крупа манная	0,025	0,025	45	1,125	6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П. Могильный
			молоко	0,05	0,05	65	3,25						
			сахар	0,003	0,003	72	0,216						
2	Каши с молоком	200	каши	0,002	0,002	800	1,6	3,312	3,132	13,158	94,068	416	М.П. Могильный
			сахар	0,01	0,01	72	0,72						
			молоко	0,05	0,05	65	3,25						
	Бутерброд с маслом	5	масло сливочное	0,005	0,005	620	3,1	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П. Могильный
		30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2	11,972	17,262	58,688	442,27		
	Итого за завтрак:	435											
	Обед												
	Салат из отварной свеклы	40	свекла	0,06	0,05	40	2,4	0,38	0,07	1,61	8,05	15	М.П. Могильный
			лук	0,002	0,001	30	0,06						
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24						
1	Суп гороховый со сметаной	200	горох	0,035	0,035	40	1,4	4,04	4,2	13,76	109,00	87	М.П. Могильный
			картофель	0,05	0,045	30	1,5						
			морковь	0,004	0,003	40	0,16						
			лук	0,004	0,003	25	0,1						
			томат	0,002	0,002	272	0,544						
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24						
			сметана	0,003	0,003	230	0,69						
2	Рыбные котлеты	80	рыба мороженая	0,078	0,07	185	14,43	6,2	3,34	2,79	66,02	262	М.П. Могильный
			масло растительное	0,003	0,003	120	0,36						
			лук	0,005	0,003	25	0,125						
			хлеб	0,01	0,01	40	0,4						
			картофель	0,006	0,006	140	0,84						
3	Картофельное пюре	90	картофель	0,1	0,09	30	3	2,775	3,2	17,9875	111,85	339	М.П. Могильный
			молоко	0,01	0,01	65	0,65						
			кисель	0,007	0,007	210	1,470	0,108	0,108	20,628	83,916	397	М.П. Могильный
3	Кисель	200	кисель	0,01	0,01	72	0,72						
			сахар	0,05	0,05	40	2	4	+	1,5	25	200102	М.П. Могильный
			хлеб					17,123	12,348	80,1655	500,286		
	Итого за обед:	615											
	Подливка												
1	Суп рисовый мелочный	200	рис	0,02	0,02	92	1,84	6,678	7,146	26,604	197,442	100	М.П. Могильный
			молоко	0,05	0,05	65	3,25						
			хлеб	0,03	0,03	40	1,2						
			Соль водородная за весь день	0,004	0,004	17	0,68	2	0,75	12,5	64,75	200102	М.П. Могильный
	Итого за полдник:	230						8,678	7,896	39,104	262,192		
	Итого за день:						52,148	37,773	38,006	177,9575	1204,746		

1 неделя - 4 день - четверг														
№	Заптрак	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Квал	№ тех. карты	Наименование блюда	
1	Суп пшенный	200		г	г	шт кг	руб/шт	г	г	г	г	100	М.П.Могилевский	
			пшено	0,025	0,025	52	1,3	8,78	8,3	45,260	290,86			
			молоко	0,045	0,045	65	2,925							
			сахар	0,003	0,003	72	0,216							
2	Чай	200		г	г	шт кг	руб/шт	г	г	г	36	412	М.П.Могилевский	
			чай	0,0002	0,0002	750	0,15							
			сахар	0,01	0,01	72	0,72							
			сыр голландский	0,005	0,005	370	2,85	2,45	7,35	14,62	136	1		М.П.Могилевский
	Итого за завтрак:	435		г	г	шт кг	руб/шт	г	г	г	462,86		М.П.Могилевский	
2	Рассольник со сметаной	200	картофель	0,05	0,045	30	1,5					79	М.П.Могилевский	
			крупа перловая	0,015	0,015	32	0,48							
			лук	0,003	0,002	25	0,075							
			морковь	0,003	0,002	40	0,12							
			сметана	0,003	0,003	230	0,69							
			томат	0,002	0,002	272	0,544							
			масло растит.	0,003	0,003	120	0,36							
			соленые огурцы	0,006	0,005	153	0,918							
			мясо говяжье	0,054	0,05	580	31,32	6,2	3,34	2,79	66,02	306		М.П.Могилевский
			лук	0,004	0,003	25	0,1							
			хлеб	0,01	0,01	40	0,4							
			ябло.	0,006	0,006	140	0,84							
			масло растительное	0,004	0,004	120	0,48							
			томат	0,001	0,001	272	0,272							
			морковь	0,003	0,002	40	0,12							
			мука	0,002	0,002	30	0,06							
3	Компот из яблок	200	гречка	0,025	0,025	65	1,625					390	М.П.Могилевский	
			яблоко	0,008	0,007	50	0,4	0,16	0,16	23,88	97,6			
			сахар	0,01	0,01	72	0,72			25	129,5	200102		М.П.Могилевский
			хлеб	0,05	0,05	40	2	4	1,5	51,67	522,614			
	Итого за обед:	450						10,36	5				М.П.Могилевский	
1	Пирожки с повидлом	60	мука	0,055	0,035	30	1,05	7,6	3,89	12	113,41	441	М.П.Могилевский	
			повидло	0,002	0,002	130	0,26	0,28	0,13	21,52	88,37	97		М.П.Могилевский
			дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07							
			сахар	0,003	0,003	72	0,216							
			ябло	0,005	0,005	140	0,7							
			масло растит.	0,002	0,002	120	0,24							
			масло сливоч.	0,001	0,001	620	0,62							
			молоко	0,01	0,01	65	0,65							
			чай	0,002	0,002	750	1,5							
			сахар	0,01	0,01	72	0,72							
	Чай с сахаром	5		0,004	0,004	17	0,068				0	0	0	
	Сопл водорослями за весь день	260						7,88	4,02	33,52	201,78			
Итого за день:							39,711	27,911	208,97	1245,919				

1 неделя - 5 день - пятница

№	Завтрак	Масса порции, гр	Продукты	Брутто		Нето		Цена за кг	Сумма	В	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборки
				г	г	г	г								
1	Омлет	60	яйцо молоко мука масло растит. сахар масло кофейный напиток	0,03 0,02 0,001 0,002 0,01 0,02 0,0002	0,03 0,02 0,001 0,002 0,01 0,02 0,0002	0,03 0,02 0,001 0,002 0,01 0,02 0,0002	140 65 30 120 72 65 550	4,2 1,3 0,03 0,24 0,72 1,3 0,11	6,678	7,146	26,604	197,442	229	М.П. Могильный	
2	Кофейный напиток	200	сахар масло кофейный напиток	0,01 0,02 0,0002	0,01 0,02 0,0002	0,01 0,02 0,0002	72 65 550	0,72 1,3 0,11	3,42	3,06	17,532	111,348	414	М.П. Могильный	
3	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	0,03	40	1,2	4,73	6,88	14,56	156	3	М.П. Могильный	
	Итого за завтрак:	290							14,828	17,086	58,696	464,79			
	Обед														
1	Суп свекольный со сметаной	200	картофель сук морковь масло растительное сметана крупы	0,055 0,003 0,01 0,002 0,03 0,025	0,05 0,002 0,008 0,002 0,025 0,022	0,05 0,002 0,008 0,002 0,025 0,022	30 25 40 120 40 35	1,65 0,075 0,4 0,24 1 0,875	1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П. Могильный	
2	Котлеты куриные с овощным гарниром и сметанным соусом	65/75/20	фарш хлеб сук яйцо сметана масло растительное мука яичная крупа	0,068 0,01 0,005 0,006 0,01 0,002 0,002	0,063 0,01 0,003 0,006 0,01 0,002 0,002	0,063 0,01 0,003 0,006 0,01 0,002 0,002	400 40 25 140 230 120 30	27,2 0,4 0,125 0,84 2,3 0,24 0,06	4,7	4,52	5,15	168,12	304	М.П. Могильный	
3	Компот из сухофруктов	200	сахар сухофрукты хлеб	0,01 0,005 0,05	0,01 0,004 0,05	0,01 0,004 0,05	72 120 40	0,72 0,6 2	0,108 0,05 4	0,108 0,022 1,5	20,628 26,17 25	83,916 104,00 129,5	331 394 200102	М.П. Могильный М.П. Могильный М.П. Могильный	
	Итого за обед:	625							10,334	8,886	86,056	594,478			
	Полдник														
1	Суп молочный с вермишелью	200	молоко вермишель хлеб соль	0,05 0,025 0,03 0,004	0,05 0,025 0,03 0,004	0,05 0,025 0,03 0,004	65 38 40 17	3,25 0,95 1,2 0,068	5,75	5,21	18,838	145,2	100	М.П. Могильный	
	Итого за полдник:	430							2,087	0,73	14,38	92,42	200102	М.П. Могильный	
	Итого за день:								33,999	31,912	177,97	1296,888			

2 неделя - 6 день - понедельник															
№	Заголовок	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборки		
				г	г	руб	руб	г	г	г	г				
1	Каша овсяная	200	крупа овсяная	0,025	0,025	50	1,25	6,14	6,94	45,36	268,46	182	М.П. Могильный		
			молоко	0,045	0,045	65	2,925								
			сахар	0,003	0,003	72	0,216								
			чай	0,0002	0,0002	750	0,15								
2	Чай	200													
			сахар	0,01	0,01	72	0,72	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный		
3	Бутерброд с сыром	5	сыр голландский	0,005	0,005	570	2,85	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П. Могильный		
		30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2								
		435						8,65	14,51	69,97	444,84				
	Итого за завтрак:														
	Обед														
1	Суп "Домашний" со сметаной	200	картофель	0,05	0,045	30	1,5	5,887	5,838	7,987	108,038	63	М.П. Могильный		
			вермишель	0,015	0,015	38	0,57								
			морковь	0,003	0,002	40	0,12								
			лук	0,003	0,002	25	0,075								
			масло растит.	0,002	0,002	120	0,24								
			томат	0,002	0,002	272	0,544								
			сметана	0,003	0,003	230	0,69								
			мясо говяжье	0,054	0,05	580	31,32	2,55	2,3125	15,875	118,924	303		М.П. Могильный	
			лук	0,004	0,003	25	0,1								
			хлеб	0,01	0,01	40	0,4								
			масло растительное	0,003	0,003	120	0,36								
			мука	0,002	0,002	30	0,06								
			пшени	0,025	0,025	52	1,3								
			яйцо	0,006	0,006	140	0,84								
			сметана	0,008	0,008	230	1,84								
			кисель	0,007	0,007	210	1,47	0,126	0,126	26,154	83,916	350			М.П. Могильный
сахар	0,01	0,01	72	0,72											
50	хлеб	0,05	0,05	40	2	4	1,5	25	129,5	200102	М.П. Могильный				
450					12,563	9,7765	75,016	440,378							
	Итого за обед:														
	Полдник														
1	Роденки с повидлом	60	мука	0,035	0,035	30	1,05	6,678	7,146	26,604	197,442	76	М.П. Могильный		
			молоко	0,01	0,01	65	0,65								
			дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07								
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24								
			масло сливочное	0,001	0,001	620	0,62								
			сахар	0,003	0,003	72	0,216								
			яйцо	0,005	0,005	140	0,7								
			повидло	0,002	0,002	130	0,26	2	0,25	12,5	64,750	200102		М.П. Могильный	
			чай	0,0002	0,0002	750	0,15								
			сахар	0,01	0,01	72	0,72	0,06	0,02	9,99	40,38	411		М.П. Могильный	
соль	0,004	0,004	17	0,068											
8,738	7,916	49,094	284,376												
29,951	32,2025	194,08	1098,904												
58,204															

2 недели - 7 день - вторник

2 недели - 7 день - вторник											
Масса порции, г	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборки
		г	г	руб	руб	г	г	г			
Завтрак											
	Суп гречневый молочный	200	0,05	65	3,25	5,75	5,21	18,83	145,2	100	М.П. Москаль
Чай											
	Чай	200	0,01	72	0,72						
Обед											
	Чай	35	0,0002	750	0,15	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Москаль
Ужин											
	Чай	35	0,03	40	1,2	4,73	6,88	14,56	156	3	М.П. Москаль
Итого за завтрак:											
	Обед	435	0,005	620	3,1	10,54	12,11	43,38	341,58		
Суп гороховый со сметаной											
	Обед	200	0,055	30	1,65		2,27	11,43	73,2	86	М.П. Москаль
Ужин											
	Чай	200	0,004	0,002	40	0,16					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,004	0,002	25	0,1					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,002	0,002	120	0,24					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	272	0,816					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											
	Чай	200	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за обед:											
	Ужин	435	0,003	0,003	230	0,69					
Итого за ужин:											

№	Завтрак	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Чисто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Кал	№ тех. карты	Наименование сборки
1	Каши манная	200	крупа манная	0,025	0,025	40	1	11,79	6,77	53,06	320	179	М.П. Могилевый
			молоко	0,045	0,045	65	2,925						
			сахар	0,003	0,003	72	0,216						
2	чай с сахаром	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15						М.П. Могилевый
			сахар	0,01	0,01	72	0,72	0,06	0,02	9,99	40,38	411	
	Хлеб	50	хлеб	0,03	0,03	40	1,2	11,85	6,79	63,05	360,38		
	Итого за завтрак	365					0						
2	Обед												
	Суп крестьянский со сметаной	200	картофель	0,05	0,045	30	1,5	1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П. Могилевый
			лук	0,003	0,002	25	0,075						
			морковь	0,003	0,003	40	0,12						
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24						
			шпено	0,015	0,015	52	0,78						
			томат	0,002	0,002	272	0,544						
			сметана	0,003	0,003	230	0,69						
3	Виточки с греческим гарниром и подливой	60/80	мясо	0,055	0,05	580	31,9	8,64	4	5,71	110	299	М.П. Могилевый
			яйцо	0,006	0,006	140	0,84						
			хлеб	0,01	0,01	40	0,4						
			лук	0,005	0,004	25	0,125						
			масло растит.	0,003	0,003	120	0,36						
			томат	0,002	0,002	272	0,544						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			смет	0,002	0,002	30	0,06						
			маклерона	0,025	0,025	38	0,95	2,21	2,43	12,21	79,9	182	М.П. Могилевый
4	Кисель	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П. Могилевый
			кисель	0,007	0,007	210	1,47						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	40	2	4	1,5	25	129,50	200102	М.П. Могилевый
	Итого за обед	625					2	16,486	10,826	75,908	528,08		
1	Пирожки с повидлом	60	мука	0,035	0,035	30	1,05	6,24	8,1	34,21	235,10	56	М.П. Могилевый
			молоко	0,01	0,01	65	0,65						
			яйцо	0,005	0,005	140	0,7						
			сахар	0,003	0,003	72	0,216						
			масло растит.	0,002	0,002	120	0,24						
			повидло	0,002	0,002	130	0,26						
			масло сливоч.	0,001	0,001	620	0,62						
2	чай с сахаром	200	ароматиз.	0,0002	0,0002	350	0,07						
			чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могилевый
			сахар	0,01	0,01	72	0,72						
	Соль йодированная за весь день	4	соль	0,004	0,004	17	0,068						
	Итого за полдник	260						6,24	8,1	43,31	271,1		
	Итого за день						54,39	34,576	25,716	192,268	1159,560		

2 недели - 9 дней - четверг													
№	Завтрак	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубли	Б г	Ж г	У г	Кал	№ экз. листа	Назначение область
1	Суп вермишелевый молочный	200	вермишель	0,02	0,02	38	0,76	8,78	8,3	45,260	290,86	182	М.П. Могилевский
			молоко	0,045	0,045	65	2,925						
			сахар	0,003	0,003	72	0,216						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15	2,67	2,34	14,31	89,000	413	М.П. Могилевский
			сахар	0,01	0,01	72	0,72						
3	Витербриот с маслом	35	хлеб	0,03	0,03	40	1,2	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П. Могилевский
			масло сливочное	0,005	0,005	620	3,1	13,9	18,19	74,19	515,86		
	Итого за завтрак:	435											
	Обед												
2	Рассольник со сметаной	200	перловая	0,015	0,015	32	0,48	4,39	4,21	13,058	107,8	87	М.П. Могилевский
			картофель	0,05	0,045	30	1,5						
			лук	0,003	0,002	25	0,075						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			сметана	0,003	0,003	230	0,69						
			томат	0,002	0,002	272	0,544						
			соевые отруби	0,006	0,005	153	0,918						
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24						
3	Бифстроппов из куриного филе с картофельным пюре	150	филе куриное	0,06	0,05	400	24	2,775	3,2	17,9875	111,85	293	М.П. Могилевский
			сметана	0,008	0,008	230	1,84						
			картофель	0,1	0,09	92	9,2						
			лук	0,003	0,002	25	0,075						
			молоко	0,008	0,008	65	0,52						
			мука	0,002	0,002	30	0,06						
			хлеб	0,05	0,05	40	2						
4	Компот из яблок	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72	0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П. Могилевский
			яблоко	0,006	0,006	40	0,24						
	Итого за обед:	650					0	7,215	7,432	57,2155	323,65		
	Полдник						0						
1	Ватрушка	60	творог	0,007	0,007	220	1,54	8,84	4,91	14,105	135,970	441	М.П. Могилевский
			молоко	0,01	0,01	65	0,65						
			сахар	0,004	0,004	72	0,288						
			ябло	0,005	0,005	140	0,7						
			мука	0,035	0,035	30	1,05						
			масло растительное	0,001	0,001	120	0,12	1,8	2,125	13,875	81,825	140/201	М.П. Могилевский
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могилевский
			сахар	0,010	0,01	72	0,72						
			соль	0,004	0,004	17	0,068						
	Соль Витербриотам за весь день	4						10,7	7,055	37,97	258,175		
	Итого за полдник:	250						31,815	32,677	169,3755	1097,685		
	Итого за день:						57,58						

№	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Чисто	Цена за кг	Сумма	В	Ж	У	Кал	№ техн. карты	Наименование сборника
			г	г	г	руб.	г	г	г	г		
1	Кап. расхода						6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П.Могилышев
		рис	0,025	0,025	92	2,3						
		молоко	0,05	0,05	65	3,25						
		сахар	0,003	0,003	72	0,216						
		чай	0,0002	0,0002	750	0,15						
		чай с сахаром	0,01	0,01	72	0,72						
		сахар	0,03	0,03	40	1,2	6,21	7,08	30,91	212,2		
		хлеб										
	Итого за завтрак:							2,736	9,108	83,4	80	М.П.Могилышев
	Обед											
1	Сметанник со сметаной		0,055	0,05	30	1,65						
		картофель	0,025	0,022	35	0,875						
		капуста	0,03	0,025	40	1,2						
		свекла	0,005	0,003	25	0,125						
		лук	0,003	0,003	40	0,12						
		морковь	0,002	0,002	120	0,24						
		масло растит.	0,003	0,003	230	0,69						
		сметана	0,054	0,05	580	31,52	1,476	8,24	8,421	139,98	229	М.П.Могилышев
2	Котлеты с отрубями макаронами и подливой		0,006	0,006	140	0,84	7,469					
		масло говяжье	0,005	0,003	25	0,125						
		кнуд	0,004	0,004	120	0,48						
		лук	0,01	0,01	40	0,4						
		масло растит.	0,003	0,002	40	0,12						
		хлеб	0,002	0,002	230	0,46						
		морковь	0,003	0,003	30	0,09						
		томат	0,025	0,025	38	0,95	0,365	1,249	1,467	18,53	372	М.П.Могилышев
		мука	0,005	0,005	140	0,7	1,6821	2,02	17,52	94,99	330	М.П.Могилышев
		макарон	0,005	0,005	120	0,6	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могилышев
3	Копил из сухофруктов		0,01	0,01	72	0,72						
		сахар	0,05	0,05	40	2	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могилышев
		хлеб					15,1521	15,905	85,396	563,994		
	Итого за обед:											
	Подлив											
1	Оладьи со сметаной		0,035	0,035	30	1,05	3,7	11,25	29,8	235,3	430	М.П.Могилышев
		мука	0,003	0,003	72	0,216						
		сахар	0,005	0,005	140	0,7						
		яйцо	0,01	0,01	65	0,65						
		молоко	0,003	0,003	120	0,36						
		масло растительное	0,008	0,008	230	1,84						
		сметана	0,0002	0,0002	750	0,15	0	0	9	36	411	М.П.Могилышев
2	Чай с сахаром		0,01	0,01	72	0,72						
		сахар	0,005	0,005	17	0,085						
	Итого за день:						3,7	11,25	38,8	271,25		
	Среднее значение за весь день						25,0621	34,235	155,106	1047,444		
	Итого за период:						289,40	279,86	1526,08	9982,45		
	Итого за весь период						550,05					
	Среднее значение за период						55,00	27,99	152,61	998,25		