



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 19.05.2025г. по 30.05.2025г.**

с 1.04.25

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

I неделя - понедельник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г		рубли	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, подир	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, подир	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						
5	Яблоко	190	Яблоко	0,19	0,19	55,00	10,45	0,72	0,72	17,64	84,6	№338	
Итого за день:							69,09	26,84	13,67	93,9	618,9		

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

1 неделя среда

1 неделя среда												
№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г	г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		Могильный М.П.
1	Тефтели из говядины	90	0,09	0,065	580,00	52,20	9	10,8	5,4	154,8	№418	
			0,2		0,00							
			0,01	0,008	45,00	0,45						
			0,002	0,002	18,00	0,04						
			0,007	0,007	90,00	0,63						
	Масло раст		0,005	0,005	140,00	0,70						
2	Соус красный основной	50	0,003	0,003	140,00	0,42	4,95	2,5	5	61,55	№968	
			0,003	0,003	30,00	0,09						
			0,005	0,005	285,00	1,43						
			0,005	0,005	40,00	0,20						
			0,002	0,001	45,00	0,09						
			0,001	0,001	72,00	0,07						
			0,001	0,001	18,00	0,02						
			0,071	0,071	55,00	3,91						
3	Каша гречневая	150	0,006	0,006	955,00	5,73	5,89	11,4	25,5	227,7	№186	
			0,002	0,002	18,00	0,04						
			0,075	0,07	200,00	15,00						
4	Огурцы свежие	70	0,06	0,06	50,00	3,00	0,56	0,07	1,96	10,5	№338	
5	Хлеб	60	0,001	0,001	750,00	0,75	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
6	Чай с сахаром	200/15	0,015	0,015	72,00	1,08	0,2	0	14	56	№1167	
			Итого за день:						27,02	27,47	77,96	613,4

I неделя - четверг

1 неделя - четверг													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г		рубли	г	г	г	г		
1	Котлеты из говядины	90	Мясо гов	0,090	0,065	580,00	52,20	11,70	12,60	14,85	223,20	№416	Могильный М.П.
			Вода	0,027		0,00							
			Хлеб	0,016	0,016	50,00	0,80						
			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						
2	Соус красный основной	50	Яйцо	0,005	0,004	167,00	0,84	4,95	2,5	5	61,55	№968	
			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						
			Лук	0,002	0,001	45,00	0,09						
			Сахар	0,001	0,001	72,00	0,07						
3	Каша перловая	150	Соль	0,001	0,001	18,00	0,02	3,75	4,50	27,30	165,30	№60	
			Перловка	0,050	0,050	35,00	1,75						
			Слив масло	0,006	0,006	955,00	5,73						
4	Салат из вареной свеклы	70	Соль	0,002	0,002	18,00	0,04	1,8	5,1	10,8	96,6	№52	
			Свекла	0,08	0,06	45,00	3,60						
			Раст масло	0,005	0,005	135,00	0,68						
5	Хлеб	60	Соль поваров	0,001	0,001	18,00	0,02	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
			Хлеб	0,060	0,060	50,00	3,00						
6	Какао с молоком	200/20	Какао	0,004	0,004	1000,00	4,00	7,00	4,60	19,40	154,00	№382	
			Сахар	0,020	0,020	72,00	1,44						
			Молоко	0,100	0,100	85,00	8,50						
Итого за день:								35,62	32	103,45	803,50		

1 неделя - пятница

1 неделя - пятница												
№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г	г	г	рублн		г	г	г	г		Могильный М.П.
1	Котлеты из куриного филе	90	0,12	0,09	420,00	50,40	19,80	11,34	5,29	201,00	№406	
			0,002	0,002	18,00	0,04						
			0,008	0,006	45,00	0,36						
			0,005	0,004	167,00	0,84						
			0,005	0,005	140,00	0,70						
	Хлеб		0,008	0,008	50,00	0,40						
2	Соус сметанный	50	0,01	0,01	278,00	2,78	1	2,85	2,6	39	№554	
			0,003	0,003	30,00	0,09						
			0,003	0,003	955,00	2,87						
			0,001	0,001	18,00	0,02						
3	Макароны отварные	150	0,053	0,053	38,00	2,01	6	1,35	38,2	180,3	№203	
			0,007	0,007	955,00	6,69						
			0,002	0,002	18,00	0,04						
4	Хлеб	60	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
5	чай с сахаром	200/15	0,001	0,001	750,00	0,75	0,2	0	14	56	№1167	
			0,015	0,015	72,00	1,08						
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 сборника
		г		г	г		рубли	г	г	г	г		
1	Плов из говядины	240	Мясо говиж	0,120	0,080	580,00	69,60	19,2	9,6	93,6	525,6	№381	Могильный М.П.
			Соль, подир	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 неделя - вторник												
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборки
	г		г	г		рублн	г	г	г	г		
1	Биточки из говядины	90	Мясо говяж	0,09	0,065	580,00						Мотельный М.П.
			Хлеб пшеничн	0,01	0,01	50,00						
			Раст масло	0,005	0,005	140,00						
			Лук	0,005	0,004	45,00	14,31	10,71	7,02	181,8	№795	
			Яйцо	0,005	0,004	167,00						
			Соль	0,002	0,002	18,00						
2	Соус красный основной	50	Масло раст	0,003	0,003	140,00						61,55 №968
			Мука	0,003	0,003	30,00						
			Томат	0,005	0,005	285,00	4,95	2,5	5			
			Морковь	0,005	0,005	40,00						
			Лук	0,002	0,001	45,00						
			Сахар	0,001	0,001	72,00						
			Соль	0,001	0,001	18,00						
			Перловка	0,05	0,05	38,00	3,75	4,50	27,30	165,30 №60		
3	Каша перловая	150	Слив масло	0,006	0,006	955,00						
			Соль вод	0,002	0,002	18,00						
4	Хлеб	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	50,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
5	Кисель	200/15	Кисель	0,03	0,03	210,00						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	0	0	13,8	55,6	№1096	
6	Яблоки	190	Яблоки	0,19	0,19	55,00	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	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
		г		г	г	рубл	г	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						39 №554
			Сметана	0,006	0,006	278,00	1,67						
			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	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											
5	Хлеб	60					17,60	0,6	0,1	3,2	13,5	№91	
			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														
№	Продукты	Масса порции г	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубли	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименовани е сборника		
1	Завтрак Рыба тушеная	90										Могильный М.П.		
			Рыба заморож	0,172	0,103	180,00	30,96	11,97	9,63	1,71	141,84			№638
			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									
2	Соус красный основной	50	Масло раст	0,003	0,003	140,00	0,42	4,95	2,5	5	61,55	№968		
			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							
			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							
3	Макароны	150	Макароны	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 мол	0,002	0,002	18,00	0,04							
4	Хлеб	60	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1			
5	Чай с сахаром	200,15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75							
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,2	0	14	56	108,5	№1167	
6	Мармелад	30	0,03	0,03	500,00	15,00	0,42	2,67	22,47	108,5	№119			
Итого за день							63,43	29,96	18,85	107,48	712,59			

2 недели - пятница																	
№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника				
		г		г	г		рублн	г	г	г	г		Могильный М.П.				
1	Котлеты из куриного филе	90	Куриное филе	0,12	0,09	420,00	50,40					№406					
			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						
			Яйцо	0,005	0,005	167,00	0,84										
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04										
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										
			Картофель	0,18	0,16	50,00	9,00										
3	Пюре картофельное	150	Слив масло	0,004	0,004	955,00	3,82	3,15	6,9	12,75	122,55	№903					
			Молоко	0,03	0,03	70,00	2,10										
			Соль подпр	0,002	0,002	18,00	0,04										
			Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00							6,42	2,7	26,1	164,4
5	Какао	200/15	Какао	0,004	0,004	1000,00	4,00	7,00	4,60	19,40	154,00	№382					
			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						

Итого за весь период	411,18	158,64	101,63	509,61	3615,69
Среднее значение за период	82,24	31,73	20,33	101,92	723,14