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 02.09.2025г. по 12.09.2025г.

Примерное 10-дневное меню дошкольников от 3-х до 7-и лет													
1 неделя - 1 день - понедельник													
№		Масса порции	Продукты										
	Завтрак	г											
1	Каша пшеничная молочная	200	крупа пшеничная										
			молоко										
			сахар										
2	Чай	200	чай										
			сахар										
3	Хлеб	30	хлеб										
	Итого за завтрак:	**430**											
	Обед												
1	Борщ со сметаной	200	капуста										
			картофель										
			морковь										
			свекла										
			лук										
			масло растит.										
			томатная паста										
			сметана										
2	Котлета из говядины с перловым гарниром и с подливой	60/80/25	мясо										
			яйцо										
			хлеб										
			лук										
			томатная паста										
			масло растит.										
			мука										
			крупа перловая										
3	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты										
			сахар										
6	Хлеб	50	хлеб										
7	**Итого за обед:**	**615**											
	Полдник												
1	Пирог с повидлом	60	мука										
			молоко										
			дрожжи										
			сахар										
			масло сливочное										
			масло растительное										
			яйцо										
			повидло яблочное										
2	Чай	200	чай										
			сахар										
	Соль йодированая за весь день	5											
	Итого за полдник:	**260**											
	Итого за день:												
	1 неделя-2 день-вторник												

		Масса порции	Продукты										
		г											
	Завтрак												
1	Суп гречневый	200	гречка										
			молоко										
			сахар										
2	Чай	200	чай										
			сахар										
	Хлеб	30	хлеб										
	Итого за завтрак:	430											
	Обед												
2	Суп "Домашний"со сметаной	200	картофель										
			вермишель										
			лук										
			томатная паста										
			сметана										
			масло растит.										
			морковь										
3	Плов из куриного филе	60/80/25	куриное филе										
			лук										
			масло растит.										
			морковь										
			рис										
4	Компот из яблок	200	яблоко										
			сахар										
	Хлеб	50	хлеб										
	Итого за обед:	**665**											
	Полдник												
1	Ватрушка	60	мука										
			молоко										
			творог										
			яйцо										
			сахар										
			масло сливочное										
			масло растит.										
			дрожжи										
2	Чай	200	чай										
			сахар										
	Соль йодированая за весь день	5											
	Итого за полдник:	**260**											
	Итого за день:												
	1 неделя - 3 день - среда												
			Продукты										

№	Завтрак	Масса порции,г.											
1	Каша манная	200	крупа манная										
			молоко										
			сахар										
2	Какао с молоком	200	какао										
			сахар										
			молоко										
	Бутерброд с маслом	5	масло сливочное										
		30	хлеб										
	Итого за завтрак:	**435**											
	Обед												
	Салат капустно-морковный	**40**	капуста										
			лук										
			морковь										
			масло растительное										
1	Суп гороховый со сметаной	200	горох										
			картофель										
			морковь										
			лук										
			томат										
			масло растительное										
			сметана										
2	Рыбные котлеты	80	рыба мороженная										
			масло растительное										
			лук										
			хлеб										
			яйцо										
3	Картофельное пюре	90	картофель										
			молоко										
3	Кисель	200	кисель										
			сахар										
	Хлеб	50	хлеб										
	Итого за обед:	**615**											
	Полдник												
1	Суп рисовый молочный	200	рис										
			молоко										
	Хлеб	30	хлеб										
	Соль йодированая за весь день	5											
	Итого за полдник:	**230**											
	Итого за день:												

№	Завтрак	Масса порции,гр.	Продукты										
1	Суп пшенный	200	пшено										
			молоко										
			сахар										
2	Чай	200	чай										
			сахар										
	Бутерброд с сыром	5	сыр голандский										
		30	хлеб										
	Итого за завтрак:	**435**											
	Обед												
	Рассольник со сметаной	200	картофель										
			крупа перловая										
			лук										
			морковь										
			сметана										
			томат										
			масло растит.										
			соленые огурцы										
2	Биточки с гречневым гарниром и подливой	60/80/25	мясо говяжье										
			лук										
			хлеб										
			яйцо										
			масло растительное										
			томат										
			морковь										
			мука										
			гречка										
3	Компот из яблок	200	яблоко										
			сахар										
	Хлеб	50	хлеб										
	Итого за обед:	**450**											
	Полдник												
1	Пирожки с повидлом	60	мука										
			повидло										
			дрожжи										
			сахар										
			яйцо										
			масло растит.										
			масло сливоч.										
			молоко										
	Чай с сахаром		чай										
			сахар										
	Соль йодированая за весь день	5											
	Итого за полдник:	**260**											
	Итого за день:												

1 неделя - 5 день - пятница

№	Завтрак	Масса порции,гр.	Продукты										
1	Омлет	60	яйцо										
			молоко										
			мука										
			масло растит.										
2	Кофейный напиток	200	сахар										
			молоко										
			кофейный напиток										
3	Хлеб	30											
			хлеб										
	Итого за завтрак:	**290**											
	Обед												
1	Суп свекольный со сметаной	200	картофель										
			лук										
			морковь										
			масло растительное										
			свекла										
			капуста										
			сметана										
2	Котлеты куриные с ячневым гарниром и сметанным соусом	65/75/20	филе										
			хлеб										
			лук										
			яйцо										
			сметана										
			масло растительное										
			мука										
			ячневая крупа										
3	Компот из сухофруктов	200	сахар										
			сухофрукты										
	Хлеб	50	хлеб										
	Итого за обед:	**625**											
	Полдник												
1	Суп молочный с вермишелью	200	молоко										
			вермишель										
	Хлеб	30	хлеб										
	Соль йодированая за весь день	5	соль										
	Итого за полдник:	**430**											
	Итого за день:												

2 неделя - 6 день - понедельник

№	Завтрак	Масса порции,гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Каша овсяная	200	крупа овсяная										
			молоко										
			сахар										
2	Чай	200	чай										
			сахар										
3	Бутерброд с сыром	5	сыр голандский										
		30	хлеб										
	Итого за завтрак:	**435**											
	Обед												
1	Суп "Домашний" со сметаной	200	картофель										
			вермишель										
			морковь										
			лук										
			масло растит.										
			томат										
			сметана										
2	Котлеты с пшенным гарниром и сметанным соусом	60/90	мясо говяжье										
			лук										
			хлеб										
			масло растительное										
			мука										
			пшено										
			яйцо										
			сметана										
3	Кисель	200	кисель										
			сахар										
	Хлеб	50	хлеб										
	Итого за обед:	**450**											
	Полдник												
1	Рогалики с повидлом	60	мука										
			молоко										
			дрожжи										
			масло растительное										
			масло сливочное										
			сахар										
			яйцо										
			повидло										
2	Чай	200	чай										
			сахар										
	Соль йодированая за весь день	5	соль										
	Итого за полдник:	**260**											
	Итого за день:	**1145**											

	2 неделя - 7 день - вторник													
№		**Масса порции,гр**	**Продукты**											
	Завтрак													
1	Суп гречневый молочный	200	молоко											
			крупа гречневая											
2	Чай	200	сахар											
			чай											
3	Бутерброд с маслом	35	хлеб											
			масло сливочное											
	Итого за завтрак:	**435**												
	Обед													
1	Салат капустно-морковный	40	капуста											
			морковь											
			лук											
			масло растительное											
2	Суп гороховый со сметаной	200	картофель											
			морковь											
			лук											
			масло растит.											
			томат											
			сметана											
			горох											
3	Котлеты куриные с отварными макаронами и подливой	75/75	филе											
			хлеб											
			яйцо											
			лук											
			мука											
			томат											
			масло растит.											
			морковь											
			макароны											
4	Компот из сухофруктов	200	сахар											
			сухофрукты											
	Хлеб	50	хлеб											
	Итого за обед:	**450**												
	Полдник													
1	Булочка	60	мука											
			молоко											
			сахар											
			масло сливочное											
			дрожжи											
			яйцо											
			масло растительное											
2	Чай	200	чай											
			сахар											
	Соль йодированая за весь день	5												
	Итого за полдник:	**260**												

	Итого за день:	**1145**												
	2 неделя - 8 день - среда													
№		**Масса порции,гр.**	**Продукты**											
	Завтрак													
1	Каша манная	200	крупа манная											
			молоко											
			сахар											
2	Чай с сахаром	200	чай											
			сахар											
	Хлеб	30	хлеб											
	Итого за завтрак:	**365**												
	Обед													
2	Суп крестьянский со сметаной	200	картофель											
			лук											
			морковь											
			масло растительное											
			пшено											
			томат											
			сметана											
3	Биточки с гречневым гарниром и подливой	60/80	мясо											
			яйцо											
			хлеб											
			лук											
			масло растит.											
			томат											
			морковь											
			мука											
			макароны											
4	Кисель	200	сахар											
			кисель											
	Хлеб	50	хлеб											
	Итого за обед:	**625**												
	Полдник													
1	Пирожки с повидлом	60	мука											
			молоко											
			яйцо											
			сахар											
			масло растит.											
			повидло											
			масло сливоч.											
			дрожжи											
2	Чай с сахаром	200	чай											
			сахар											
	Соль йодированая за весь день	4	соль											

	Итого за полдник:	260												
	Итого за день:													
	2 неделя - 9 день - четверг													
№		**Масса порции,гр.**	**Продукты**											
	Завтрак													
1	Суп вермишелевый молочный	200	вермишель											
			молоко											
			сахар											
2	Чай	200	чай											
			сахар											
3	Бутерброд с маслом	35	хлеб											
			масло сливочное											
	Итого за завтрак:	**435**												
	Обед													
2	Рассольник со сметаной	200	перловка											
			картофель											
			лук											
			морковь											
			сметана											
			томат											
			соленые огурцы											
			масло растительное											
3	Бефстроганов из куриного филе с картофельным пюре	150	филе куриное											
			сметана											
			картофель											
			лук											
			молоко											
			мука											
	Хлеб	50	хлеб											
4	Компот из яблок	200	сахар											
			яблоко											
	Итого за обед:	**650**												
	Полдник													
	Булочка	60	молоко											
			сахар											
			яйцо											
			мука											
			масло растительное											
2	Чай	200	чай											
			сахар											
	Соль йодированая за весь день	4	соль											
	Итого за полдник:	**250**												
	Итого за день:													
	2 неделя - 10 день - пятница													

№		Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак			**г**	**г**	**за кг**	**рубли**	**г**	**г**	**г**	**г**		
1	Каша рисовая	200	рис	0,025	0,025	92	2,3	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						
	Чай с сахаром		чай	0,0002	0,0002	750	0,15						
			сахар	0,01	0,01	72	0,72						
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2						
	Итого за завтрак:	**230**						**6,21**	**7,08**	**30,91**	**212,2**		
	Обед												
1	Свекольник со сметаной	200	картофель	0,055	0,05	30	1,65		2,736	9,108	83,4	80	М.П.Могильный
			капуста	0,025	0,022	35	0,875						
			свекла	0,03	0,025	40	1,2						
			лук	0,005	0,003	25	0,125						
			морковь	0,003	0,003	40	0,12						
			масло растит.	0,002	0,002	120	0,24						
			сметана	0,003	0,003	230	0,69	1,476					
2	Котлеты с отварными макаронами и подливой	60/80/25	мясо говяжье	0,054	0,05	580	31,32	7,469	8,24	8,421	139,98	229	М.П.Могильный
			яйцо	0,006	0,006	140	0,84						
			лук	0,005	0,003	25	0,125						
			масло растит.	0,004	0,004	120	0,48						
			хлеб	0,01	0,01	40	0,4						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			томат	0,002	0,002	230	0,46	0,365	1,249	1,467	18,53	372	М.П.Могильный
			мука	0,003	0,003	30	0,09						
			макароны	0,025	0,025	38	0,95	1,6821	2,02	17,52	94,99	330	М.П. Могильный
3	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	0,005	0,005	120	0,6	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	72	0,72						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	40	2	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могильный
	Итого за обед:	**615**						**15,1521**	**15,905**	**85,396**	**563,994**		
	Полдник												
1	Оладьи со сметаной	60	мука	0,035	0,035	30	1,05	3,7	11,25	29,8	235,3	430	М.П. Могильный
			сахар	0,003	0,003	72	0,216						
			яйцо	0,005	0,005	140	0,7						
			молоко	0,01	0,01	65	0,65						
			масло растительное	0,003	0,003	120	0,36						
			сметана	0,008	0,008	230	1,84						
2	Чай с сахаром	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0	0	9	36	411	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	72	0,72						
	Соль йодированая за весь день	5		0,005	0,005	17	0,085	0	0	0	0		
	Итого за полдник:	**260**						**3,7**	**11,25**	**38,8**	**271,25**		
	Итого за день:						**54,312**	**25,0621**	**34,235**	**155,106**	**1047,444**		
	ИТОГО за весь период						**54,31**	**25,06**	**34,24**	**155,11**	**1047,44**		
	Среднее значение за период						**5,43**	**2,51**	**3,42**	**15,51**	**104,74**		