

**Утверждаю:**

**МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек»**



**Директор** Шомахова М.Б.

**Примерное двухнедельное меню  
дошкольников  
для детей от 3 до 7 лет  
МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек»  
с 26.01.2026г. по 06.02.2026г.**

**Примерное 10-дневное меню дошкольников от 3-х до 7-и лет**

**1 неделя - 1 день - понедельник**

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
	<b>Завтрак</b>	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г			
1	Каша пшеничная молочная	200	крупа пшеничная	0,025	0,025	40	1	9	8,4	38,4	265,2	182	М.П.Могильный	
			молоко	0,038	0,038	90	3,42							
			сахар	0,003	0,003	65	0,195							
2	Чай	200	чай	0,0001	0,0001	750	0,075	0,036	0	9,108	36,576	412	М.П.Могильный	
			сахар	0,008	0,008	65	0,52							
3	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65	2,45	7,55	14,62	136	3	М.П.Могильный	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>						<b>11,486</b>	<b>15,95</b>	<b>62,128</b>	<b>437,776</b>			
	<b>Второй завтрак:</b>													
	Печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6							
	<b>Обед</b>													
1	Борщ со сметаной	200	капуста	0,045	0,043	30	1,35	1,476	2,736	9,108	66,96	63	М.П.Могильный	
			картофель	0,045	0,043	35	1,575							
			морковь	0,004	0,003	40	0,16							
			свекла	0,004	0,003	40	0,16							
			лук	0,003	0,002	30	0,09							
			масло растит.	0,002	0,002	150	0,3							
			томатная паста	0,002	0,002	322	0,644							
			сметана	0,003	0,003	294	0,882							
2	Котлета из говядины с перловым гарниром и с подливой	60/80/25	мясо	0,052	0,048	630	32,76	7,469	8,491	8,421	139,979	299/331	М.П.Могильный	
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4							
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55							
			лук	0,004	0,003	30	0,12							
			томатная паста	0,002	0,002	322	0,644							
			масло растит.	0,002	0,002	150	0,3							
			мука	0,002	0,002	34	0,068							
			крупа перловая	0,02	0,02	40	0,8							
3	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	0,004	0,004	120	0,48		0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	65	0,52							
6	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75		4	1,5	25	129,5	200101	М.П.Могильный
7	<b>Итого за обед:</b>	<b>615</b>					<b>0</b>	<b>13,105</b>	<b>12,887</b>	<b>66,409</b>	<b>574,077</b>			
	<b>Полдник</b>													
1	Булочка	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	6,9	1,61	27,66	137,5	422	В.Н.Могильный	
			молоко	0,01	0,01	90	0,9							
			дрожжи	0,0001	0,0001	340	0,034							
			сахар	0,003	0,003	65	0,195							
			масло растительное	0,003	0,003	150	0,45							
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4							
2	Чай	200	чай	0,0001	0,0001	750	0,075		0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,008	0,008	65	0,52							
	Соль йодированная за весь день	5		0,005	0,005	18	0,09							
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>						<b>6,960</b>	<b>1,630</b>	<b>37,650</b>	<b>177,880</b>			
	<b>Итого за день:</b>						<b>61,367</b>	<b>31,551</b>	<b>30,467</b>	<b>166,187</b>	<b>1189,733</b>			



1 неделя - 3 день - среда													
№	Завтрак	Масса порции,г.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
			г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	г	г	
1	Каша манная	200	крупа манная	0,02	0,02	57	1,14	6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
			сахар	0,003	0,003	65	0,195						
2	Какао с молоком	200	какао	0,002	0,002	1000	2	3,312	3,132	13,158	94,068	416	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						
			молоко	0,045	0,045	90	4,05						
	хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65						
	Итого за завтрак:	430						9,522	10,212	44,068	306,27		
	Второй завтрак:												
	Печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6						
	Обед												
1	Суп гороховый со сметаной	200	горох	0,035	0,035	55	1,925	4,04	4,2	13,76	109,00	87	М.П.Могильный
			картофель	0,045	0,043	35	1,575						
			морковь	0,004	0,003	40	0,16						
			лук	0,004	0,003	30	0,12						
			томат	0,002	0,002	322	0,644						
			масло растительное	0,002	0,002	150	0,3						
			сметана	0,003	0,003	294	0,882						
2	Рыбные котлеты	80	рыба мороженая	0,07	0,065	220	15,4	6,2	3,34	2,79	66,02	262	М.П.Могильный
			масло растительное	0,003	0,003	150	0,45						
			лук	0,005	0,003	30	0,15						
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55						
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4						
3	Картофельное пюре	90	картофель	0,1	0,09	35	3,5	2,775	3,2	17,9875	111,85	339	М.П.Могильный
			молоко	0,005	0,005	90	0,45						
3	Кисель	200	кисель	0,007	0,007	200	1,400	0,108	0,108	20,628	83,916	397	М.П.Могильный
			сахар	0,007	0,007	65	0,455						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,500	200102	М.П.Могильный
	Итого за обед:	615						17,123	12,348	80,1655	500,286		
	Полдник												
1	Суп рисовый молочный	200	рис	0,02	0,02	65	1,3	6,678	7,146	26,604	197,442	100	М.П.Могильный
			молоко	0,045	0,045	90	4,05						
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65						
	Соль йодированная за весь день	5		0,004	0,004	18	0,072	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:						56,938	35,323	30,456	163,3375	1068,746		

## 1 неделя - 4 день - четверг

№	Завтрак	Масса порции,гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
				г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Суп пшеничный	200	пшено	0,02	0,02	55	1,1	8,78	8,3	45,260	290,86	100	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
			сахар	0,003	0,003	65	0,195						
2	Чай	200	чай	0,0001	0,0001	750	0,075	0	0	9	36	412	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						
	хлеб							2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный
		30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65						
	Итого за завтрак:	430						11,23	15,85	68,880	462,86		
	Второй завтрак:												
	Печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6						
	Обед												
	Рассольник со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	35	1,575					79	М.П.Могильный
			крупа перловая	0,015	0,015	40	0,6						
			лук	0,003	0,002	30	0,09						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			сметана	0,003	0,003	294	0,882						
			томат	0,002	0,002	322	0,644						
			масло растит.	0,002	0,002	150	0,3						
			соленые огурцы	0,006	0,005	177	1,062						
2	Биточки с гречневым гарниром и подливой	60/80/25	мясо говяжье	0,052	0,048	630	32,76	6,2	3,34	2,79	66,02	306	М.П.Могильный
			лук	0,004	0,003	30	0,12						
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55						
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4						
			масло растительное	0,003	0,003	150	0,45						
			томат	0,001	0,001	322	0,322						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
			гречка	0,02	0,02	65	1,3						
3	Компот из яблок	200	яблоко	0,008	0,007	60	0,48	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могильный
	Итого за обед:	450											
	Полдник												
1	Булочка	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	7,6	3,89	12	113,41	441	М.П.Могильный
			дрожжи	0,0002	0,0002	340	0,068						
			сахар	0,003	0,003	65	0,195						
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4						
			масло растит.	0,003	0,003	150	0,45						
	Чай с сахаром		молоко	0,01	0,01	90	0,9						
			чай	0,002	0,002	750	1,5						
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						
	Соль йодированная за весь день	5		0,004	0,004	18	0,072	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник:	260						7,6	3,89	12	113,41		
	Итого за день:						63,03	39,711	27,911	208,97	1245,919		

1 неделя - 5 день - пятница														
№	Завтрак	Масса порции,гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
				г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	г		
1	Омлет	60	яйцо	0,03	0,03	80	2,4	6,678	7,146	26,604	197,442	229	М.П.Могильный	
			молоко	0,02	0,02	90	1,8							
			мука	0,001	0,001	34	0,034							
			масло растит.	0,002	0,002	150	0,3							
2	Кофеинный напиток	200	сахар	0,008	0,008	65	0,52	3,42	3,06	17,532	111,348	414	М.П.Могильный	
			молоко	0,025	0,025	90	2,25							
			кофеинный напиток	0,0001	0,0001	550	0,055							
3	Хлеб	30						4,73	6,88	14,56	156	3	М.П.Могильный	
			хлеб	0,03	0,03	55	1,65							
	Итого за завтрак:	290						14,828	17,086	58,696	464,79			
	Второй завтрак:													
	Печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6							
	Обед													
1	Суп свекольный со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	35	1,575	1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П.Могильный	
			лук	0,003	0,002	30	0,09							
			морковь	0,008	0,006	40	0,32							
			масло растительное	0,002	0,002	150	0,3							
			свекла	0,025	0,023	40	1							
			капуста	0,03	0,028	30	0,9							
			сметана	0,003	0,003	294	0,882							
2	Котлеты куриные с яичным гарниром и сметанным соусом	65/75/20	филе	0,06	0,055	440	26,4	4,7	4,52	5,15	168,12	304	М.П.Могильный	
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55							
			лук	0,005	0,003	30	0,15							
			яйцо	0,003	0,003	80	0,24							
			сметана	0,007	0,007	294	2,058							
			масло растительное	0,002	0,002	150	0,3							
			мука	0,002	0,002	34	0,068							
			яичневая крупа	0,02	0,02	40	0,8							
3	Компот из сухофруктов	200	сахар	0,008	0,008	65	0,52	0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П. Могильный	
			сухофрукты	0,005	0,004	120	0,6							
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могильный	
	Итого за обед:	625						10,334	8,886	86,056	594,478			
	Полдник													
1	Суп молочный с вермишелью	200	молоко	0,04	0,04	90	3,6	5,75	5,21	18,838	145,2	100	М.П.Могильный	
			вермишель	0,02	0,02	42	0,84							
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65	2,087	0,73	14,38	92,42	200102	М.П.Могильный	
	Соль йодированная за весь день	5	соль	0,004	0,004	18	0,072							
	Итого за полдник:	430						7,837	5,94	33,218	237,62			
	Итого за день:							60,274	32,999	31,912	177,97	1296,888		

№	Завтрак	Масса порции,гр.	Продукты	2 неделя - 6 день - понедельник												
				Брутто		Нетто		Цена		Сумма		Б		Ж		
				г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	г	г	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Каша овсяная	200	крупа овсяная	0,02	0,02	60	1,2	6,14	6,94	45,36	268,46	182	М.П.Могильный			
			молоко	0,04	0,04	90	3,6									
			сахар	0,003	0,003	65	0,195									
2	Чай	200	чай	0,0001	0,0001	750	0,075	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный			
			сахар	0,008	0,008	65	0,52									
3	хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный			
	Итого за завтрак:	430						8,65	14,51	69,97	444,84					
	Второй завтрак:															
	Печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6									
	Обед															
1	Суп "Домашний" со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	35	1,575	5,887	5,838	7,987	108,038	63	М.П.Могильный			
			вермишель	0,015	0,015	42	0,63									
			морковь	0,003	0,002	40	0,12									
			лук	0,003	0,002	30	0,09									
			масло растит.	0,002	0,002	150	0,3									
			томат	0,002	0,002	322	0,644									
			сметана	0,002	0,002	294	0,588									
2	Котлеты с пшеничным гарниром и сметанным соусом	60/90	мясо говяжье	0,052	0,048	630	32,76	2,55	2,3125	15,875	118,924	303	М.П.Могильный			
			лук	0,004	0,003	30	0,12									
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55									
			масло растительное	0,003	0,003	150	0,45									
			мука	0,002	0,002	34	0,068									
			пшено	0,02	0,02	55	1,1									
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4									
			сметана	0,007	0,007	294	2,058									
3	Кисель	200	кисель	0,007	0,007	200	1,4		0,126	0,126	26,154	83,916	350	М.П.Могильный		
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75		4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могильный		
	Итого за обед:	450						12,563	9,7765	75,016	440,378					
	Полдник															
1	Булочка	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	6,678	7,146	26,604	197,442	76	М.П.Могильный			
			молоко	0,01	0,01	90	0,9									
			дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07									
			масло растительное	0,003	0,003	150	0,45									
			сахар	0,003	0,003	65	0,195									
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4									
2	Чай	200	чай	0,0001	0,0001	750	0,075	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный			
			сахар	0,008	0,008	65	0,52									
	Соль йодированная за весь день	5	соль	0,004	0,004	18	0,072									
	Итого за полдник:	260						6,738	7,166	36,594	284,376					
	Итого за день:	1140						62,77	27,951	31,4525	181,58	1098,904				

## 2 неделя - 7 день - вторник

№		Масса порции,гр	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника		
				г	г	за кг	рубли	г	г	г	г				
	<b>Завтрак</b>														
1	Суп гречневый молочный	200	молоко	0,05	0,05	90	4,5		5,75	5,21	18,83	145,2	100	М.П. Могильный	
			крупа гречневая	0,02	0,02	65	1,3								
2	Чай	200	сахар	0,01	0,01	65	0,65			0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный	
			чай	0,0002	0,0002	750	0,15		0,06						
3	хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65		4,73	6,88	14,56	156	3	М.П.Могильный	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>						<b>10,54</b>	<b>12,11</b>	<b>43,38</b>	<b>341,58</b>				
	<b>Второй завтрак:</b>														
	печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6								
	<b>Обед</b>														
2	Суп гороховый со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	35	1,575			2,27	11,43	73,2	86	М.П. Могильный	
			морковь	0,003	0,002	40	0,12								
			лук	0,003	0,002	30	0,09								
			масло растит.	0,002	0,002	150	0,3								
			томат	0,002	0,002	322	0,644								
			сметана	0,002	0,002	294	0,588								
			горох	0,035	0,035	55	1,925								
3	Котлеты куриные с отварными макаронами и подливой	75/75	филе	0,06	0,055	440	26,4		11,648	10,745	9,408	180,929	120611	М.П.Могильный	
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55								
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4								
			лук	0,004	0,003	30	0,12								
			мука	0,002	0,002	34	0,068								
			томат	0,002	0,002	322	0,644								
			масло растит.	0,003	0,003	150	0,45								
			макароны	0,020	0,02	42	0,84								
4	Компот из сухофруктов	200	сахар	0,008	0,008	65	0,52		0,83	3,3	2,44	13,44	350	М.П.Могильный	
			сухофрукты	0,004	0,004	120	0,48								
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75		4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могильный	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>450</b>						<b>19,018</b>	<b>22,91</b>	<b>52,828</b>	<b>397,069</b>				
	<b>Полдник</b>														
1	Булочка	60	мука	0,035	0,035	34	1,19			3,4	5,5	22	151,10	452	М.П.Могильный
			молоко	0,01	0,01	90	0,9								
			сахар	0,003	0,003	65	0,195								
			дрожжи	0,002	0,002	350	0,7								
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4								
			масло растительное	0,003	0,003	150	0,45								
2	Чай	200	чай	0,0001	0,0001	750	0,075		0	0	6,6	26,40	118	М.П. Могильный	
			сахар	0,008	0,008	65	0,52								
	Соль йодированная за весь день	5		0,004	0,004	18	0,072								
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>						<b>3,4</b>	<b>5,5</b>	<b>28,6</b>	<b>177,5</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1140</b>						<b>56,82</b>	<b>32,958</b>	<b>40,52</b>	<b>124,808</b>	<b>916,149</b>			

№		2 неделя - 8 день - среда												
		Масса порции,гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
				г	г	за кг	рубли	г	г	г				
1	Каша манная	200	крупа манная	0,02	0,02	57	1,14	11,79	6,77	53,06	320	179	М.П. Могильный	
			молоко	0,04	0,04	90	3,6							
			сахар	0,003	0,003	65	0,195							
2	Чай с сахаром	200	чай	0,0001	0,0001	750	0,075	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный	
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65							
	Итого за завтрак:	365				0		11,85	6,79	63,05	360,38			
	Второй завтрак:													
	Печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6							
	Обед													
2	Суп крестьянский со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	35	1,575	1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П. Могильный	
			лук	0,003	0,002	30	0,09							
			морковь	0,003	0,002	40	0,12							
			масло растительное	0,002	0,002	150	0,3							
			пшено	0,015	0,015	55	0,825							
			томат	0,002	0,002	322	0,644							
			сметана	0,002	0,002	294	0,588							
3	Биточки с гречневым гарниром и подливой	60/80	мясо	0,052	0,048	630	32,76	8,64	4	5,71	110	299	М.П. Могильный	
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4							
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55							
			лук	0,004	0,003	30	0,12							
			масло растит.	0,002	0,002	150	0,3							
			томат	0,002	0,002	322	0,644							
			морковь	0,003	0,002	40	0,12							
			мука	0,002	0,002	34	0,068							
			макароны	0,02	0,02	42	0,84	2,21	2,43	12,21	79,9	182	М.П. Могильный	
4	Кисель	200	сахар	0,008	0,008	65	0,52	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П. Могильный	
			кисель	0,007	0,007	200	1,4							
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,50	200102	М.П. Могильный	
	Итого за обед:	625						16,486	10,826	75,908	528,08			
	Полдник													
1	Булочка	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	6,24	8,1	34,31	235,10	56	М.П. Могильный	
			молоко	0,01	0,01	90	0,9							
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4							
			сахар	0,003	0,003	65	0,195							
			масло растит.	0,003	0,003	150	0,45							
			дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07							
2	Чай с сахаром	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный	
			сахар	0,008	0,008	65	0,52							
	Соль йодированная за весь день	4	соль	0,004	0,004	18	0,072							
	Итого за полдник:	260						6,24	8,1	43,31	271,1			
	Итого за день:							61,34	34,576	25,716	182,268	1159,560		

## 2 неделя - 9 день - четверг

№		Масса порции,гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
				г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
	<b>Завтрак</b>												
1	Суп вермишелевый молочный	200	вермишель	0,02	0,02	42	0,84	8,78	8,3	45,260	290,86	182	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
			сахар	0,003	0,003	65	0,195						
2	Чай	200	чай	0,0001	0,0001	750	0,075	2,67	2,34	14,31	89,000	413	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						
3	хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>						<b>13,9</b>	<b>18,19</b>	<b>74,19</b>	<b>515,86</b>		
	<b>Второй завтрак:</b>												
	печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6						
	<b>Обед</b>												
2	Рассольник со сметаной	200	перловка	0,015	0,015	40	0,6	4,39	4,21	13,058	107,8	87	М.П. Могильный
			картофель	0,045	0,043	35	1,575						
			лук	0,003	0,002	30	0,09						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			сметана	0,002	0,002	294	0,588						
			томат	0,002	0,002	322	0,644						
			соленые огурцы	0,006	0,005	177	1,062						
			масло растительное	0,002	0,002	150	0,3						
3	Бефстроганов из куриного филе с картофельным пюре	150	филе куриное	0,058	0,05	440	25,52	2,775	3,2	17,9875	111,85	293	М.П. Могильный
			сметана	0,007	0,007	294	2,058						
			картофель	0,1	0,09	35	3,5						
			лук	0,003	0,002	30	0,09						
			молоко	0,005	0,005	90	0,45						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75						
4	Компот из яблок	200	сахар	0,008	0,008	65	0,52	0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П. Могильный
			яблоко	0,007	0,006	60	0,42						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>					0	<b>7,215</b>	<b>7,432</b>	<b>57,2155</b>	<b>323,65</b>		
	<b>Полдник</b>						0						
	Булочка	60	молоко	0,01	0,01	90	0,9						
			сахар	0,003	0,003	65	0,195						
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4						
			мука	0,035	0,035	34	1,19						
			масло растительное	0,003	0,003	150	0,45						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						
	Соль йодированная за весь день	4	соль	0,004	0,004	18	0,072						
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>						<b>1,86</b>	<b>2,145</b>	<b>23,865</b>	<b>122,205</b>		
	<b>Итого за день:</b>						56,71	22,975	27,767	155,2705	961,715		

## 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	0,02	0,02	65	1,3	6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
			сахар	0,003	0,003	65	0,195						
	Чай с сахаром		чай	0,0001	0,0001	750	0,075						
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65						
	Итого за завтрак:	230						6,21	7,08	30,91	212,2		
	Второй завтрак:												
	Печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6						
	Обед												
1	Свекольник со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	35	1,575	2,736	9,108	83,4	80	М.П.Могильный	
			капуста	0,025	0,022	30	0,75						
			свекла	0,03	0,025	40	1,2						
			лук	0,005	0,003	30	0,15						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			масло растит.	0,002	0,002	150	0,3						
			сметана	0,002	0,002	294	0,588	1,476					
2	Котлеты с отварными макаронами и подливой	60/80/25	мясо говяжье	0,052	0,048	630	32,76	7,469	8,24	8,421	139,98	229	М.П.Могильный
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4						
			лук	0,005	0,003	30	0,15						
			масло растит.	0,004	0,004	150	0,6						
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			томат	0,002	0,002	322	0,644						
			мука	0,003	0,003	34	0,102						
			макароны	0,02	0,02	42	0,84	1,6821	2,02	17,52	94,99	330	М.П. Могильный
3	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	0,004	0,004	120	0,48	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	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	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	3,7	11,25	29,8	235,3	430	М.П. Могильный
			сахар	0,003	0,003	65	0,195						
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4						
			молоко	0,01	0,01	90	0,9						
			масло растительное	0,002	0,002	150	0,3						
2	Чай с сахаром	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0	0	9	36	411	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						
	Соль йодированная за весь день	5		0,005	0,005	18	0,09	0	0	0	0		
	Итого за полдник:	260						3,7	11,25	38,8	271,25		
	Итого за день:							59,984	25,0621	34,235	155,106	1047,444	
	ИТОГО за весь период							599,95	276,11	266,65	1484,86	9710,48	
	Среднее значение за период							60,00	27,61	26,66	148,49	971,05	





















ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968214

Владелец Шомахова Маргарита Борисовна

Действителен С 14.10.2025 по 14.10.2026