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 23.02.2026г. по 06.03.2026г.

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
	Завтрак	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
	Итого за завтрак:	**430**						**11,486**	**15,95**	**62,128**	**437,776**		
	Второй завтрак:												
	Печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6						
	Обед												
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	**Итого за обед:**	**615**					0	**13,105**	**12,887**	**66,409**	**574,077**		
	Полдник												
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 йодированая за весь день	5		0,005	0,005	18	0,09						
	Итого за полдник:	**260**						**6,960**	**1,630**	**37,650**	**177,880**		
	Итого за день:						**61,367**	**31,551**	**30,467**	**166,187**	**1189,733**		

	1 неделя-2 день-вторник												
		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
	Завтрак												
1	Суп гречневый	200	гречка	0,02	0,02	65	1,3	6,14	6,94	45,36	268,46	101	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	88	3,52						
			сахар	0,003	0,003	65	0,195						
2	Чай	200	чай	0,0001	0,0001	750	0,075	3,42	3,06	17,532	111,348	412	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						
	Хлеб	35	хлеб	0,035	0,035	55	1,925	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный
	Итого за завтрак:	430						**12,01**	**17,55**	**77,51**	**462,51**		
	Второй завтрак:												
	печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6						
	Обед												
2	Суп "Домашний"со сметаной	200	картофель	0,047	0,045	35	1,645	3,87	4,05	14,076	108,234	88	М.П.Могильный
			вермишель	0,015	0,015	42	0,63						
			лук	0,003	0,001	30	0,09						
			томатная паста	0,002	0,002	322	0,644						
			сметана	0,003	0,003	294	0,882						
			масло растит.	0,002	0,002	150	0,3						
			морковь	0,004	0,002	40	0,16						
3	Плов из куриного филе	60/80/25	куриное филе	0,058	0,055	440	25,52	2,775	3,2	17,987	111,85	293	М.П.Могильный
			лук	0,003	0,002	30	0,09						
			масло растит.	0,002	0,002	150	0,3						
			морковь	0,005	0,004	40	0,2						
			рис	0,035	0,035	65	2,275						
4	Компот из яблок	200	яблоко	0,008	0,005	60	0,48	0,05	0,022	26,17	104,00	394	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:	**665**						**10,70**	**8,77**	**83,23**	**453,58**		
	Второй завтрак:												
	Печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6						
	Полдник												
1	Пирожки с повидлом	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	3,68	5,63	43,52	239,47	432	М.П.Могильный
			молоко	0,01	0,01	90	0,9						
			творог	0,007	0,005	330	2,31						
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4						
			сахар	0,003	0,003	65	0,195						
			повидло	0,003	0,003	150	0,45						
			масло растит.	0,004	0,002	150	0,600						
			дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07						
2	Чай	200	чай	0,0001	0,0001	750	0,075	3,42	3,06	17,532	111,348	411	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						
	Соль йодированая за весь день	5		0,005	0,005	18	0,09						
	Итого за полдник:	**260**						**3,42**	**3,06**	**17,53**	**111,35**		
	Итого за день:						**60,72**	**14,12**	**11,83**	**100,77**	**564,93**		

	1 неделя - 3 день - среда												
			Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
№	Завтрак	Масса порции,г.		г	г	за кг	рубли	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						4,04	4,2	13,76	109,00	87	М.П.Могильный
			горох	0,035	0,035	55	1,925						
			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 мороженная	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 йодированая 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 пшенный	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	
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						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**						**10,36**	**5**	**51,67**	**522,614**		
	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						
			молоко	0,01	0,01	90	0,9						
	Чай с сахаром		чай	0,002	0,002	750	1,5						
			сахар	0,008	0,008	65	0,52						
	Соль йодированая 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		
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	Кофейный 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						
			кофейный 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 ячневым 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						
			ячневая крупа	0,02	0,02	40	0,8	0,108	0,108	20,628	83,916	331	М.П.Могильный
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 йодированая 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**		

	2 неделя - 6 день - понедельник												
№	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	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						
			сахар	0,008	0,008	65	0,52	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
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 пшенным 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
			сахар	0,007	0,007	65	0,455						
	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						
			сахар	0,008	0,008	65	0,52	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
	Соль йодированая 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
	Завтрак			г	г	за кг	рубли	г	г	г			
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						
			чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
3	хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65	4,73	6,88	14,56	156	3	М.П.Могильный
	Итого за завтрак:	**430**						**10,54**	**12,11**	**43,38**	**341,58**		
	Второй завтрак:												
	печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6						
	Обед												
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
	Итого за обед:	**450**						**19,018**	**22,91**	**52,828**	**397,069**		
	Полдник												
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 йодированая за весь день	5		0,004	0,004	18	0,072						
	Итого за полдник:	**260**						**3,4**	**5,5**	**28,6**	**177,5**		
	Итого за день:	**1140**					**56,82**	**32,958**	**40,52**	**124,808**	**916,149**		

	2 неделя - 8 день - среда												
№		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			
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						М.П. Могильный
			сахар	0,008	0,008	65	0,52	0,06	0,02	9,99	40,38	411	
	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 йодированая 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
	Завтрак			г	г	за кг	рубли	г	г	г			
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
	Итого за завтрак:	**430**						**13,9**	**18,19**	**74,19**	**515,86**		
	Второй завтрак:												
	печенье	35	печенье	0,035	0,035	160	5,6						
	Обед												
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						
	Итого за обед:	**650**					0	**7,215**	**7,432**	**57,2155**	**323,65**		
	Полдник						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	1,8	2,125	13,875	81,825	140201	М.П.Могильный
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 йодированая за весь день	4	соль	0,004	0,004	18	0,072						
	Итого за полдник:	**250**						**1,86**	**2,145**	**23,865**	**122,205**		
	Итого за день:						**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	0,365	1,249	1,467	18,53	372	М.П.Могильный
			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 йодированая 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