

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 12.10.2026г. по 23.10.2026г.**

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	0,04	0,04	82	3,28						
			сахар	0,003	0,003	70	0,21						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17	0,036	0	9,108	36,576	412	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	70	0,56						
3	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	63,3	1,899	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	30	печенье	0,021	0,021	160	3,36						
	Обед												
1	Борщ со сметаной	200	капуста	0,045	0,043	35	1,575	1,476	2,736	9,108	66,96	63	М.П.Могильный
			картофель	0,045	0,043	45	2,025						
			морковь	0,004	0,003	45	0,18						
			свекла	0,004	0,003	35	0,14						
			лук	0,003	0,002	35	0,105						
			масло растит.	0,002	0,002	170	0,34						
			томатная паста	0,002	0,002	357	0,714						
			сметана	0,002	0,002	313	0,626						
2	Котлета из говядины с перловым гарниром и с подливой	60/80/25	мясо	0,049	0,045	750	36,75	7,469	8,491	8,421	139,979	299/331	М.П.Могильный
			яйцо	0,005	0,005	95	0,475						
			хлеб	0,01	0,01	63,3	0,633						
			лук	0,004	0,003	35	0,14						
			томатная паста	0,002	0,002	357	0,714						
			масло растит.	0,002	0,002	170	0,34						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
			крупа перловая	0,02	0,02	42	0,84						
3	Компот из яблок	200	яблоко	0,008	0,007	50	0,4	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	70	0,56						
6	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	63,3	3,165	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	82	0,82						
			дрожжи	0,0002	0,0002	340	0,068						
			сахар	0,003	0,003	70	0,21						
			масло растительное	0,003	0,003	170	0,51						
			яйцо	0,006	0,006	95	0,57						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,009	0,009	70	0,63						
	Соль йодированная за весь день	5		0,005	0,005	20	0,1						
	Итого за полдник:	260						6,960	1,630	37,650	177,880		
	Итого за день:						65,037	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 сбалансированности
		г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
Завтрак													
1	каша овсяная	200	овсянка	0,02	0,02	60	1,2	6,14	6,94	45,36	268,46	101	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	82	3,28						
			сахар	0,003	0,003	70	0,21						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17	3,42	3,06	17,532	111,348	412	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	70	0,56						
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	63,3	1,899	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	30	печенье	0,021	0,021	160	3,36						
Обед													
2	Суп "Домашний"со сметаной	200	картофель	0,042	0,04	45	1,89	3,87	4,05	14,076	108,234	88	М.П.Могильный
			вермишель	0,015	0,015	45	0,675						
			лук	0,003	0,002	35	0,105						
			томатная паста	0,002	0,002	357	0,714						
			сметана	0,003	0,003	313	0,939						
			масло растит.	0,002	0,002	170	0,34						
			морковь	0,004	0,002	45	0,18						
3	Плов из куриного филе	60/80/25	куриное филе	0,053	0,05	500	26,5	2,775	3,2	17,987	111,85	293	М.П.Могильный
			лук	0,003	0,002	35	0,105						
			масло растит.	0,002	0,002	170	0,34						
			морковь	0,005	0,004	35	0,175						
			рис	0,035	0,035	60	2,1						
4	Компот из свежих яблок	200	яблоки	0,004	0,004	50	0,2	0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П. Могильный
			сахар	0,008	0,008	70	0,56						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	63,3	3,165	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могильный
Итого за обед:		665						10,70	8,77	83,23	453,58		
Полдник													
1	Пирожки с картошкой	60	мука	0,04	0,04	34	1,36	3,68	5,63	43,52	239,47	432	М.П.Могильный
			молоко	0,015	0,015	82	1,23						
			масло растит.	0,003	0,003	170	0,510						
			картошка	0,02	0,018	45	0,900						
			дрожжи	0,0002	0,0002	340	0,068						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17	3,42	3,06	17,532	111,348	411	М.П.Могильный
			сахар	0,009	0,009	70	0,63						
	Соль йодированная за весь день	5		0,005	0,005	20	0,1						
Итого за полдник:		260						3,42	3,06	17,53	111,35		
Итого за день:							52,44	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	0,025	0,025	57	1,425	6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	82	3,28						
			сахар	0,003	0,003	70	0,21						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17	3,312	3,132	13,158	94,068	416	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	70	0,56						
			хлеб	0,03	0,03	63,3	1,899						
	Итого за завтрак:	430						9,522	10,212	44,068	306,27		
	Второй завтрак:												
	Печенье	30	печенье	0,021	0,021	160	3,36						
	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	45	2,025						
			морковь	0,004	0,003	45	0,18						
			лук	0,004	0,003	35	0,14						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			масло растительное	0,002	0,002	170	0,34						
			сметана	0,002	0,002	313	0,626						
2	Рыбные котлеты	80	рыба мороженная	0,065	0,06	290	18,85	6,2	3,34	2,79	66,02	262	М.П.Могильный
			масло растительное	0,002	0,002	170	0,34						
			лук	0,004	0,003	35	0,14						
			хлеб	0,01	0,01	63,3	0,633						
			яйцо	0,005	0,005	95	0,475						
3	Картофельное пюре	90	картофель	0,09	0,08	45	4,05	2,775	3,2	17,9875	111,85	339	М.П.Могильный
			молоко	0,005	0,005	82	0,41						
3	Компот из яблок	200	яблоко	0,008	0,007	50	0,400	0,108	0,108	20,628	83,916	397	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	70	0,56						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	63,3	3,165	4	1,5	25	129,500	200102	М.П.Могильный
	Итого за обед:	615						17,123	12,348	80,1655	500,286		
	Полдник												
1	Рогалики с повидлом	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	6,678	7,146	26,604	197,442	100	М.П.Могильный
			молоко	0,01	0,01	82	0,82						
			яйцо	0,006	0,006	95	0,57						
			сахар	0,03	0,03	70	2,1						
			дрожжи	0,0002	0,0002	340	0,068						
			повидло	0,003	0,003	160	0,48						
	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17						
			сахар	0,009	0,009	70	0,63						
	Соль йодированная за весь день	5		0,004	0,004	20	0,08	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:						51,985	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	75	1,5	8,78	8,3	45,260	290,86	100	М.П.Могильный
			молоко	0,045	0,045	82	3,69						
			сахар	0,003	0,003	70	0,21						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17	0	0	9	36	412	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	70	0,56						
	хлеб							2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный
		30	хлеб	0,022	0,022	63,3	1,3926						
	Итого за завтрак:	430						11,23	15,85	68,880	462,86		
	Второй завтрак:												
	Печенье	30	печенье	0,021	0,021	160	3,36						
	Обед												
	Рассольник со сметаной	200	картофель	0,042	0,04	45	1,89					79	М.П.Могильный
			крупя перловая	0,015	0,015	42	0,63						
			лук	0,003	0,002	35	0,105						
			морковь	0,003	0,002	45	0,135						
			сметана	0,002	0,002	313	0,626						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			масло растит.	0,002	0,002	170	0,34						
			соленые огурцы	0,005	0,005	177	0,885						
2	Биточки с отварными макаронами и подлив	60/80/25	мясо говяжье	0,049	0,045	750	36,75	6,2	3,34	2,79	66,02	306	М.П.Могильный
			лук	0,004	0,003	35	0,14						
			хлеб	0,01	0,01	63,3	0,633						
			яйцо	0,005	0,005	95	0,475						
			масло растительное	0,003	0,003	170	0,51						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
			макароны	0,025	0,025	86	2,15						
3	Кисель	200	кисель	0,006	0,006	200	1,2	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	70	0,56						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	63,3	3,165	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	70	0,21						
			яйцо	0,006	0,006	95	0,57						
			масло растит.	0,003	0,003	170	0,51						
			молоко	0,01	0,01	82	0,82						
	Чай с сахаром		чай	0,0002	0,0002	850	0,17						
			сахар	0,009	0,009	70	0,63						
	Соль йодированная за весь день	5		0,005	0,005	20	0,1	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник:	260						7,6	3,89	12	113,41		
	Итого за день:						66,84	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	Каша пшеничная молочная	60	крупа пшеничная	0,025	0,025	95	2,375	6,678	7,146	26,604	197,442	229	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	82	3,28						
			сахар	0,003	0,003	34	0,102						
2	Чай	200	сахар	0,008	0,008	70	0,56	3,42	3,06	17,532	111,348	414	М.П.Могильный
			чай	0,0002	0,0002	850	0,17						
3	Хлеб	30						4,73	6,88	14,56	156	3	М.П.Могильный
			хлеб	0,03	0,03	63,3	1,899						
	Итого за завтрак:	290						14,828	17,086	58,696	464,79		
	Второй завтрак:												
	Печенье	30	печенье	0,021	0,021	160	3,36						
	Обед												
1	Суп свекольный со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	45	2,025	1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П.Могильный
			лук	0,003	0,002	35	0,105						
			морковь	0,008	0,006	45	0,36						
			масло растительное	0,002	0,002	170	0,34						
			свекла	0,025	0,023	35	0,875						
			капуста	0,03	0,028	35	1,05						
			сметана	0,002	0,002	313	0,626						
2	Котлеты куриные с яичным гарниром и подливой	65/75/20	филе	0,053	0,05	500	26,5	4,7	4,52	5,15	168,12	304	М.П.Могильный
			хлеб	0,01	0,01	63,3	0,633						
			лук	0,005	0,003	35	0,175						
			яйцо	0,003	0,003	95	0,285						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			масло растительное	0,002	0,002	170	0,34						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
3	Компот из яблок	200	яичневая крупа	0,023	0,023	40	0,92	0,108	0,108	20,628	83,916	331	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	70	0,7	0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П. Могильный
			яблоко	0,008	0,008	50	0,4						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	63,3	3,165	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	0,045	0,045	82	3,69	5,75	5,21	18,838	145,2	100	М.П.Могильный
			вермишель	0,02	0,02	45	0,9						
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	63,3	1,899	2,087	0,73	14,38	92,42	200102	М.П.Могильный
	Соль йодированная за весь день	5	соль	0,005	0,005	20	0,1						
	Итого за полдник:	430						7,837	5,94	33,218	237,62		
	Итого за день:						57,616	32,999	31,912	177,97	1296,888		

[illegible]

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	0,04	0,04	82	3,28	5,75	5,21	18,83	145,2	100	М.П. Могильный
			крупа гречневая	0,02	0,02	86	1,72						
2	Чай	200	сахар	0,008	0,008	70	0,56						
			чай	0,0002	0,0002	850	0,17	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
3	хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	63,3	1,899	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	30	печенье	0,021	0,021	160	3,36						
	Обед												
2	Суп гороховый со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	45	2,025		2,27	11,43	73,2	86	М.П. Могильный
			морковь	0,003	0,002	45	0,135						
			лук	0,003	0,002	35	0,105						
			масло растит.	0,002	0,002	170	0,34						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			сметана	0,002	0,002	313	0,626						
			горох	0,035	0,035	55	1,925						
3	Котлеты куриные с отварными макаронами и подливой	75/75	филе	0,053	0,05	500	26,5	11,648	10,745	9,408	180,929	120611	М.П.Могильный
			хлеб	0,01	0,01	63,3	0,633						
			яйцо	0,005	0,005	95	0,475						
			лук	0,003	0,003	35	0,105						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			масло растит.	0,003	0,003	170	0,51						
			макароны	0,025	0,025	45	1,125						
4	Компот из свежих яблок	200	сахар	0,008	0,008	70	0,56	0,83	3,3	2,44	13,44	350	М.П.Могильный
			яблоко	0,004	0,004	50	0,2						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	63,3	3,165	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	0,04	0,04	34	1,36	3,4	5,5	22	151,10	452	М.П.Могильный
			молоко	0,01	0,01	82	0,82						
			сахар	0,003	0,003	70	0,21						
			дрожжи	0,0002	0,0002	340	0,068						
			масло растительное	0,002	0,002	170	0,34						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17	0	0	6,6	26,40	118	М.П. Могильный
			сахар	0,009	0,009	70	0,63						
	Соль йодированная за весь день	5		0,005	0,005	20	0,1						
	Итого за полдник:	260						3,4	5,5	28,6	177,5		
	Итого за день:	1140					54,61	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	0,025	0,025	55	1,375	11,79	6,77	53,06	320	179	М.П. Могильный
			молоко	0,04	0,04	82	3,28						
			сахар	0,003	0,003	70	0,21						
2	Чай с сахаром	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,008	0,008	70	0,56						
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	63,3	1,899						
	Итого за завтрак:	365					0	11,85	6,79	63,05	360,38		
	Второй завтрак:												
	Печенье	30	печенье	0,021	0,021	160	3,36						
	Обед												
2	Суп крестьянский со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	45	2,025	1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П.Могильный
			лук	0,003	0,002	35	0,105						
			морковь	0,003	0,002	45	0,135						
			масло растительное	0,002	0,002	170	0,34						
			пшено	0,015	0,015	55	0,825						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			сметана	0,002	0,002	313	0,626						
3	Биточки с ячневым гарниром и подливой	60/80	мясо	0,049	0,045	750	36,75	8,64	4	5,71	110	299	М.П. Могильный
			яйцо	0,005	0,005	95	0,475						
			хлеб	0,01	0,01	63,3	0,633						
			лук	0,004	0,003	35	0,14						
			масло растит.	0,002	0,002	170	0,34						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			морковь	0,003	0,002	45	0,135						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
			крупа ячневая	0,025	0,025	40	1	2,21	2,43	12,21	79,9	182	М.П. Могильный
4	Компот из яблок	200	сахар	0,008	0,008	70	0,56	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный
			яблоко	0,008	0,007	50	0,4						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	63,3	3,165	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	82	0,82						
			яйцо	0,006	0,006	95	0,57						
			сахар	0,003	0,003	70	0,21						
			масло растит.	0,003	0,003	170	0,51						
			дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07						
2	Чай с сахаром	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,009	0,009	70	0,63						
	Соль йодированная за весь день	4	соль	0,005	0,005	20	0,1						
	Итого за полдник:	260						6,24	8,1	43,31	271,1		
	Итого за день:						64,27	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 оборудования
	Завтрак				г	г	за кг	рубли	г	г	г		
1	Суп вермишелевый молочный	200	вермишель	0,02	0,02	45	0,9	8,78	8,3	45,260	290,86	182	М.П.Могильный
			молоко	0,045	0,045	82	3,69						
			сахар	0,003	0,003	70	0,21						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17	2,67	2,34	14,31	89,000	413	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	70	0,56						
3	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	63,3	1,899	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	30	печенье	0,021	0,021	160	3,36						
	Обед												
2	Рассольник со сметаной	200	перловка	0,015	0,015	42	0,63	4,39	4,21	13,058	107,8	87	М.П. Могильный
			картофель	0,043	0,04	45	1,935						
			лук	0,003	0,002	35	0,105						
			морковь	0,003	0,002	45	0,135						
			сметана	0,002	0,002	313	0,626						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			соленые огурцы	0,005	0,005	177	0,885						
			масло растительное	0,002	0,002	170	0,34						
3	Бефстроганов из куриного филе с картофельным пюре	150	филе куриное	0,053	0,05	500	26,5	2,775	3,2	17,9875	111,85	293	М.П. Могильный
			сметана	0,007	0,007	313	2,191						
			картофель	0,09	0,08	45	4,05						
			лук	0,003	0,002	35	0,105						
			молоко	0,005	0,005	82	0,41						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	63,3	3,165						
4	Кисель	200	сахар	0,008	0,008	70	0,56	0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П. Могильный
			кисель	0,006	0,006	200	1,2						
	Итого за обед:	650					0	7,215	7,432	57,2155	323,65		
	Полдник						0						
	Рогалики с повидлом	60	молоко	0,01	0,01	82	0,82						
			сахар	0,003	0,003	70	0,21						
			яйцо	0,006	0,006	95	0,57						
			повидло	0,003	0,003	160	0,48						
			мука	0,035	0,035	34	1,19						
			масло растительное	0,002	0,002	170	0,34	1,8	2,125	13,875	81,825	140201	М.П.Могильный
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,009	0,009	70	0,63						
	Соль йодированная за весь день	4	соль	0,005	0,005	20	0,1						
	Итого за полдник:	250						1,86	2,145	23,865	122,205		
	Итого за день:						58,92	22,975	27,767	155,2705	961,715		

2 неделя - 10 день - пятница													
№		Масса порции,	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	гр.		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша рисовая	200	рис	0,02	0,02	60	1,2	6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	82	3,28						
			сахар	0,003	0,003	70	0,21						
	Чай с сахаром		чай	0,0002	0,0002	850	0,17						
			сахар	0,008	0,008	70	0,56						
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	63,3	1,899						
	Итого за завтрак:	230						6,21	7,08	30,91	212,2		
	Второй завтрак:												
	Печенье	30	печенье	0,021	0,021	160	3,36						
	Обед												
1	Свекольник со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	45	2,025	1,476	2,736	9,108	83,4	80	М.П.Могильный
			капуста	0,028	0,025	35	0,98						
			свекла	0,028	0,025	35	0,98						
			лук	0,005	0,003	35	0,175						
			морковь	0,003	0,002	45	0,135						
			масло растит.	0,002	0,002	170	0,34						
			сметана	0,002	0,002	313	0,626						
2	Котлеты с отварными макаронами и подливой	60/80/25	мясо говяжье	0,049	0,045	750	36,75	7,469	8,24	8,421	139,98	229	М.П.Могильный
			яйцо	0,005	0,005	95	0,475						
			лук	0,005	0,003	35	0,175						
			масло растит.	0,004	0,004	170	0,68						
			хлеб	0,01	0,01	63,3	0,633						
			томат	0,002	0,002	357	0,714	0,365	1,249	1,467	18,53	372	М.П.Могильный
			мука	0,003	0,003	34	0,102						
			макароны	0,025	0,025	45	1,125	1,6821	2,02	17,52	94,99	330	М.П. Могильный
3	Компот из яблок	200	яблоко	0,008	0,007	50	0,4	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный
			сахар	0,008	0,008	70	0,56						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	63,3	3,165	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могильный
	Итого за обед:	615						15,1521	15,905	85,396	563,994		
	Полдник												
1	Булочка	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	70	0,21						
			яйцо	0,006	0,006	95	0,57						
			молоко	0,01	0,01	82	0,82						
			масло растительное	0,002	0,002	170	0,34						
2	Чай с сахаром	200	чай	0,0002	0,0002	850	0,17	0	0	9	36	411	М.П.Могильный
			сахар	0,009	0,009	70	0,63						
	Соль йодированная за весь день	5		0,005	0,005	20	0,1	0	0	0	0		
	Итого за полдник:	260						3,7	11,25	38,8	271,25		
	Итого за день:						63,549	25,0621	34,235	155,106	1047,444		
	ИТОГО за весь период						599,98	273,66	259,10	1470,24	9710,48		
	Среднее значение за период						60,00	27,37	25,91	147,02	971,05		

