

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 18.11.2024г. по 29.11.2024г.**

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

1 неделя - понедельник

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак					рубли						Могильный М.П.
1	Бифстроанов из куриного филе	Куриное филе	0,1	0,07	420,00	42,00	13,8	8,6	3,61	146,2	№290	
		Соль повар	0,005	0,005	17,00	0,09						
		Лук	0,008	0,007	45,00	0,36						
		Вода	0,02	0,01		0,00						
		Масло раст	0,008	0,008	135,00	1,08						
		Мука	0,005	0,003	30,00	0,15						
		Сметана	0,01	0,01	237,00	2,37						
2	Каша овсяная	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 повар	0,002	0,002	17,00	0,03						
3	Чай с сахаром	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 пшеничный	Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
		Яблоко	0,19	0,19	50,00	9,50						
5	Яблоко					26,84	13,67	93,9	618,9			
Итого за день:						67,68						

Личное дело  
 с записями  
 Ученик  
 Ученица  
 Ученик  
 Ученица  
 Ученик  
 Ученица

## I неделя - вторник

№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г				рубли						Могильный М.П.
1	Мясо гов		0,12	0,08	580,00	69,60						
	Соль поваров		0,002	0,002	17,00	0,03						
	Картофель		0,18	0,16	50,00	9,00						
	Лук		0,008	0,007	45,00	0,36						
	Томат	240	0,005	0,005	285,00	1,43	12,24	20,6	18,72	300	№120609	
	Морковь		0,005	0,004	40,00	0,20						
	Мука		0,002	0,002	30,00	0,06						
	Вода		0,07			0,00						
	Масло раст		0,008	0,008	135,00	1,08						
				0,08	0,06	45,00	3,60	1,8	5,1	10,8	96,6	№52
2	Салат из вареной свеклы	70	0,005	0,005	135,00	0,68						
			0,001	0,001	17,00	0,02						
			0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
3	Хлеб пшеничи	60	0,001	0,001	750,00	0,75						
4	Чай с сахаром	200/15	0,015	0,015	72,00	1,08	0,2	0	14	56	№1167	
Итого за день:							90,88	28,4	69,62	617		

Среды - 1 неделя

№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г	г	г	рублн							Могильный М.П.
1	Мясо гов	90/50	0,09	0,065	580,00	52,20	9	10,8	5,4	154,8	№418	
	Вола		0,2			0,00						
	Морковь		0,005	0,004	40,00	0,20						
	Лук		0,01	0,008	45,00	0,45						
	Соль		0,005	0,005	17,00	0,09						
	Рис		0,005	0,005	90,00	0,45						
	Мука		0,003	0,003	30,00	0,09						
	Томат		0,003	0,003	285,00	0,86						
	Яншо куриц		0,004	0,003	167,00	0,67						
	Вола		0,05	0,05		0,00						
	Масло раст		0,005	0,005	135,00	0,68						
2	Гречка	150	0,071	0,071	55,00	3,91	5,89	11,4	25,5	227,7	№186	
	Слив масло		0,006	0,006	955,00	5,73						
	Соль		0,002	0,002	17,00	0,03						
3	Огуриц	70	0,075	0,07	150,00	11,25	0,56	0,07	1,96	10,5	№338	
4	Хлеб пшеничн	60	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
5	Чай	200/15	0,001	0,001	750,00	0,75	0,2	0	14	56	№1167	
	Сахар		0,015	0,015	72,00	1,08						
Итого за день:						81,42	22,07	24,97	72,96	613,4		

1 неделя - четверг

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма		Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
							рублн	г						
1	Котлеты из говядины	90/50	Мясо гов	0,090	0,065	580,00	52,20	г	11,70	12,60	14,85	223,20	№416	Могильный М.П.
			Вода	0,027		0,00	г							
			Хлеб	0,016	0,016	50,00	0,80	г						
			Лук	0,010	0,008	45,00	0,45	г						
			Яйцо	0,004	0,003	167,00	0,67	г						
			Соль	0,003	0,003	17,00	0,05	г						
			Томат	0,005	0,004	285,00	1,43	г						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09	г						
			Морковь	0,005	0,004	50,00	0,25	г						
			Раст масло	0,008	0,008	135,00	1,08	г						
2	Каша перловая	150	Перловка	0,050	0,050	32,00	1,60	г	3,75	4,50	27,30	165,30	№60	
			Слив масло	0,006	0,006	955,00	5,73	г						
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03	г						
4	Хлеб пшеничи	60	Хлеб	0,060	0,060	50,00	3,00	г	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
			Какао	0,004	0,004	1000,00	4,00	г						
5	Какао с молоком	200/20	Сахар	0,020	0,020	72,00	1,44	г	7,00	4,60	19,40	154,00	№382	
			Молоко	0,100	0,100	70,00	7,00	г						
6	Яблоко	190	Яблоко	0,19	0,19	50,00	9,50	г	0,76	0,76	18,62	89,3	№338	
			Итого за день:											
							89,35	29,63	25,16	106,27	796,20			

I неделя - пятница

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма		Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
						г	рубл							
	г		г	г				г	г	г	г			
		Завтрак											Могильный М.П.	
1	90/50	Куриное филе	0,12	0,09	420,00	50,40								
		Соль под	0,003	0,003	17,00	0,05								
		Лук	0,008	0,006	45,00	0,36								
		Яйцо	0,005	0,004	167,00	0,84			19,80	11,34	5,29	201,00	№406	
		Сметана	0,005	0,005	237,00	1,19								
		Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68								
		Хлеб	0,008	0,008	50,00	0,40								
		Мука	0,003	0,003	30,00	0,09								
2	150	Макаронны	0,053	0,053	38,00	2,01								
		Слив масло	0,007	0,007	955,00	6,69			6	1,35	38,2	180,3	№203	
		Соль под	0,002	0,002	17,00	0,03								
4	60	Хлеб	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								
5	200/15	Чай с сахаром	0,015	0,015	72,00	1,08			0,2	0	14	56	№1167	
		Итого за день:				67,56			32,42	15,39	83,59	601,70		

Итого за весь период	396,90	131,62	107,59	426,34	3247,20
Среднее значение за период	79,38	26,324	21,518	85,268	649,44

## 2 неделя - понедельник

№	Завтрак	Масса порции г	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубли	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Плов из говядины	240	Мясо говяж	0,120	0,080	580,00	69,60	19,2	9,6	93,6	525,6	№381	Могильный М.П.
			Соль повар	0,003	0,003	17,00	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	135,00	1,35						
Томат	0,003	0,003	285,00	0,86									
2	Яблоки свежие	190	Яблоки	0,190	0,190	50,00	9,50	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 пшеничн	60	Хлеб	0,060	0,060	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
Итого за день:							94,24	26,54	13,02	151,34	830,60		

## 2 недели - вторник

№	Завтрак	Масса порции г	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рублей	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименовани е сборки			
1	Биточки из говядины с соусом	90/50	Мясо говяж	0,09	0,065	580,00	52,20						Могильный М.П.			
			Хлеб пшеничн	0,01	0,01	50,00	0,50									
			Раст масло	0,005	0,005	135,00	0,68									
			Лук	0,005	0,004	45,00	0,23									
			Яйцо	0,005	0,004	167,00	0,84		14,21	10,71	7,02	181,8		№795		
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43									
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09									
2	Каша перловая	150	Соль под	0,002	0,002	17,00	0,03									
			Перловка	0,05	0,05	38,00	1,90		3,75	4,50	27,30	165,30	№60			
			Слив масло	0,006	0,006	955,00	5,73									
4	Хлеб пшеничн	60	Соль под	0,002	0,002	17,00	0,03									
			Хлеб пшеничн	0,06	0,06	50,00	3,00		6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1			
5	Кисель	200/15	Кисель	0,03	0,03	210,00	6,30									
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08		0	0	13,8	55,6	№1096			
6	Яблоки	190	Яблоки	0,19	0,19	50,00	9,50									
Итого за день:								25,2	18,63	91,86	651,7					



2 неделя - среда																	
№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование и сборника				
		г		г	г	рубль	рубль	г	г	г	г						
1	Котлеты из куриного филе со сметанным соусом	90:50	Куриное филе	0,12	0,09	420,00	50,40	19,8	11,34	5,29	201	№406	Могильный М.П.				
			Лук	0,008	0,006	45,00	0,36										
			Раст масло	0,005	0,005	135,00	0,68										
			Хлеб	0,01	0,01	50,00	0,50										
			Яйцо	0,005	0,005	167,00	0,84										
			Мука	0,005	- 0,005	30,00	0,15										
			Соль	0,003	0,003	17,00	0,05										
Сметана	0,01	0,01	237,00	2,37													
2	Каша овшенная	150	Пшено	0,05	0,05	50,00	2,50	5,7	1,65	32,6	167,7	№302					
			Слив масло	0,005	0,005	955,00	4,78										
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03										
3	Салат из свежей капусты	100	Капуста	0,103	0,085	40,00	4,12	1,5	1,7	7,2	50,2	№91					
			Раст масло	0,008	0,008	135,00	1,08										
			Соль	0,001	0,001	17,00	0,02										
			Сахар	0,002	0,002	72,00	0,14										
			Морковь	0,016	0,014	40,00	0,64										
			Зеленый горошек	0,016	0,015	114,00	1,82										
			Хлеб пшеничный	0,06	0,06	50,00	3,00							6,42	2,7	26,1	164,4
4	Хлеб пшеничный	60	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	14	56	№1167
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08										
Итого за день:							75,31	33,62	17,39	85,19	639,3						

## 2 недели - четверг

№	Заптрак	Масса порции г	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубль	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Рыба тушеная с соусом	90/50	Рыба заморож	0,172	0,103	180,00	30,96	11,97	9,63	1,71	141,84	№638	Могильный М.П.
			Мука	0,005	0,005	30,00	0,15						
			Соль мол	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Лук	0,01	0,009	45,00	0,45						
			Сахар	0,001	0,001	72,00	0,07						
			Морковь	0,008	0,007	40,00	0,32						
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43						
			Масло раст	0,01	0,01	135,00	1,35						
			Макаронь	0,053	0,053	38,00	2,01						
			Слив масло	0,007	0,007	955,00	6,69						
2	Макаронь	150	Соль мол	0,002	0,002	17,00	0,03	6	1,35	38,2	180,3	№203	
			Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00						
4	Хлеб пшеничный	60	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08						
5	Чай с сахаром	200/15	Мармелад	0,03	0,03	500,00	15,00	0,2	0	14	56	№1167	
			Итого за день	63,34	25,01	16,35	102,48						
6	Мармелад	30	Итого за день	63,34	25,01	16,35	102,48	651,04					
			Итого за день	63,34	25,01	16,35	102,48	651,04					

2 неделя - пятница

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника			
	г		г	г	руб/кг	руб/кг	г	г	г					
1	Завтрак	Котлеты из куриного филе со сметанным соусом	90/50	Куриное филе	0,12	0,09	420,00					Могельный М.П.		
				Соль повар	0,003	0,003	17,00							
				Хлеб пшеничн	0,01	0,01	50,00							
				Лук	0,008	0,006	45,00							
				Мука пш	0,005	0,005	30,00	19,8		11,34	5,29		201	№406
				Сметана	0,01	0,01	237,00							
				Яйцо	0,005	0,004	167,00							
				Масло раст	0,005	0,005	135,00							
				Вода	0,27									
				Итого за блюдо					50,40					
2	Пюре картофельное	150	Картофель	0,18	0,16	50,00								
			Слив масло	0,004	0,004	955,00								
			Молоко	0,03	0,03	70,00	3,15		6,93	12,75	122,55	№903		
			Соль повар	0,002	0,002	17,00								
4	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	50,00	6,42	2,7	164,4	№701,1				
			Итого за блюдо											
5	Какао	200/15	Какао	0,004	0,004	1000,00								
			Молоко	0,1	0,1	70,00	7,00	4,60	19,40	154,00	№382			
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	25,54	63,54	641,95				
Итого за день:						85,38	36,37							

Итого за весь период  
Среднее значение за период

401,79 146,74 90,93 494,41 3414,59  
80,36 29,35 18,19 98,88 682,92