

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 18.11.2024г. по 29.11.2024г.**

Гидрометеорологический пункт "Молоково"

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Цена		Сумма	Б	Ж	У	Кисл	№ техн. карты	Наименование сборки
				г	к							
Завтрак												
1	200	крупа пшеничная	0,025	0,025	32	0,8	9	8,4	38,4	265,2	182	М.П.Молоковский
		молоко	0,045	0,045	65	2,925						
		сахар	0,003	0,003	72	0,216						
2	200	чай	0,0002	0,0002	730	0,15	0,036	0	9,108	36,576	412	М.П.Молоковский
		сахар	0,01	0,01	72	0,72						
3	30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2	2,45	7,55	14,62	136	3	М.П.Молоковский
Итого за завтрак:							11,486	15,95	62,128	437,776		
Обед												
1	200	картофель	0,055	0,05	35	1,925						
		картофель	0,05	0,045	30	1,5						
		морковь	0,004	0,003	40	0,16						
		свекла	0,004	0,003	40	0,16	1,476	2,736	9,108	66,96	63	М.П.Молоковский
		лук	0,003	0,002	25	0,075						
		масло растит.	0,002	0,002	120	0,24						
		томатная паста	0,002	0,002	272	0,544						
		сметана	0,003	0,003	230	0,69						
		мыло	0,054	0,05	580	31,32	7,469	8,491	8,421	130,979	299331	М.П.Молоковский
		вино	0,006	0,006	140	0,84						
		хлеб	0,01	0,01	40	0,4						
		лук	0,004	0,003	25	0,1						
		томатная паста	0,002	0,002	272	0,544						
		масло растит.	0,002	0,002	120	0,24						
		мука	0,002	0,002	30	0,06						
		крупа пшеничная	0,025	0,025	32	0,8						
		сухофрукты	0,005	0,005	120	0,6	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Молоковский
		сахар	0,01	0,01	72	0,72						
6	50	хлеб	0,05	0,05	40	2	4	15	25	129,5	200101	М.П.Молоковский
Итого за обед:							13,105	12,887	66,409	574,077		
Полдник												
1	60	мука	0,035	0,035	30	1,05						
		молоко	0,01	0,01	65	0,65						
		дрожжи	0,0001	0,0001	350	0,035						
		сахар	0,003	0,003	72	0,216						
		масло сливочное	0,002	0,002	620	1,24						
		масло растительное	0,001	0,001	120	0,12						
		вино	0,005	0,005	140	0,7						
		пепсидно-коровое	0,003	0,003	130	0,39						
2	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П.Молоковский
		сахар	0,01	0,01	72	0,72						
		сахар	0,005	0,005	17	0,085						
Итого за полдник:							6,900	1,630	37,650	177,880		
Итого за день:							31,551	30,467	166,187	1189,733		
Итого за день:							54,785					

1 месяц 3 день среда

№	Завтрак	Масса порция, г.	Продукты	Брутто	Цена	Сушма	Б		Ж		У		Калл	№ техн.	Наименование	
							г	рублн	г	г	г	г				
1	Каша манная	200	крупа манная	0,025	45	1,125	6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П.Могильный				
			молоко	0,05	65	3,25										
			сахар	0,003	72	0,216										
			масло	0,002	800	1,6										
			сахар	0,01	72	0,72										
2	Каша с молоком	200	молоко	0,05	65	3,25	3,312	3,132	13,158	94,068	416	М.П.Могильный				
			сахар	0,005	620	3,1										
			масло сливочное	0,03	40	1,2	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный				
			хлеб	0,003	40	1,2	11,972	17,762	58,688	442,27						
			Итого за завтрак:	435												
Обед																
Салат из отварной свеклы																
1	Суп гороховый со сметаной	200	свекла	0,06	40	2,4	0,38	0,07	1,61	8,05	15	М.П.Могильный				
			лук	0,002	30	0,06										
			масло растительное	0,002	120	0,24	4,04	4,2	13,76	109,00	87	М.П.Могильный				
			горох	0,035	40	1,4										
			картофель	0,05	30	1,5										
2	Рагу из куриного филе с овощами	150	морковь	0,004	40	0,16										
			лук	0,004	25	0,1										
			томат	0,002	272	0,544										
			масло растительное	0,002	120	0,24										
			сметана	0,003	230	0,69	6,2	3,34	2,79	66,02	262	М.П.Могильный				
			филе куриное	0,04	400	16										
			масло растительное	0,003667	120	0,439999996										
			лук	0,005	25	0,125										
			морковь	0,01	40	0,4										
			томат	0,01	200	2										
3	Кисель	200	картофель	0,006	140	0,84	0,108	0,108	20,628	83,916	397	М.П.Могильный				
			кисель	0,007	210	1,470										
			сахар	0,01	72	0,72	4	1,5	25	129,500	200102	М.П.Могильный				
			хлеб	0,05	40	2	14,348	9,148	62,178	388,436						
			Итого за обед:	615												
Ужин																
Суп рисовый молочный																
1	Хлеб	30	рис	0,02	92	1,84	6,678	7,146	26,604	197,442	100	М.П.Могильный				
			молоко	0,05	65	3,25										
			хлеб	0,03	40	1,2	2	0,75	12,5	64,75	200102	М.П.Могильный				
			Соль йодированная за весь день													
			Итого за ужин:	230												
Итого за день:																
53,148																

1 неделя - 5 день - питание																		
№	Смет.	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нetto	Цена	Сумы	Б	Ж	У	Клс	чт. учас	стан. название					
				г	г	за кг	рублев	г	г	г	г	г						
1		60	Завтрак					6,678	7,146	26,604	197,442	229	М.П. Могильный					
2		200	Кофейный напиток					3,42	3,96	17,532	111,348	414	М.П. Могильный					
3		30	Хлеб					4,73	6,88	14,56	156	3	М.П. Могильный					
		290	Итого за завтрак:					14,828	17,086	58,696	464,79							
			Обед															
		200	Суп свекольный со сметаной					1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П. Могильный					
1																		
		150	Плов куриный					4,7	4,52	3,15	168,12	304	М.П. Могильный					
2																		
		200	Кюнолет из сухофруктов					4	1,5	25	129,5	200102	М.П. Могильный					
		50	Хлеб					10,176	8,756	39,258	594,478		М.П. Могильный					
		625	Итого за обед:															
			Полдник															
		250	Суп молочный с вермишелью					5,75	5,21	18,838	145,2	100	М.П. Могильный					
1		30	Хлеб					2,087	0,73	14,38	92,42	200102	М.П. Могильный					
		5	Соль подорожника за весь день					7,837	5,94	33,218	237,62		М.П. Могильный					
		430	Итого за полдник:					32,841	31,782	131,172	1296,888							
			Итого за день:															

54,783

2 неделя - 7 день - вторник		3 неделя - 7 день - вторник		4 неделя - 7 день - вторник		5 неделя - 7 день - вторник		6 неделя - 7 день - вторник		7 неделя - 7 день - вторник		8 неделя - 7 день - вторник	
Завтрак	Масса порций/гр	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Калл	% белк.	плановые	
												г	г
Завтрак													
Суп гречневый молочный	200	молоко	0,05	0,05	65	3,25							
		крупа гречневая	0,02	0,02	65	1,3							
	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72			18,83	145,2	100		
		чай	0,0002	0,0002	750	0,15							
	35	хлеб	0,03	0,03	40	1,2			9,99	40,38	411		
	435	масло сливочное	0,005	0,005	620	3,1			14,56	156	3		
Итого за завтрак:							10,54	12,11	43,38	341,58			
Обед													
Суп гороховый со сметаной	200	картофель	0,055	0,05	30	1,65							
		морковь	0,004	0,002	40	0,16							
		лук	0,004	0,002	25	0,1							
		масло растит	0,002	0,002	120	0,24							
		томат	0,003	0,003	272	0,816							
		сметана	0,003	0,003	230	0,69							
		горох	0,035	0,035	40	1,4							
		филе	0,068	0,063	400	27,2							
		лук	0,008	0,004	25	0,2							
		морш	0,002	0,002	30	0,06							
		томат	0,002	0,002	272	0,544							
		масло растит	0,0031	0,003	120	0,372							
		морковь	0,007	0,002	12,5	0,0875							
		макарони	0,030	0,025	38	1,14							
		сахар	0,01	0,01	72	0,72							
		сухофрукты	0,005	0,005	120	0,6							
		хлеб	0,05	0,05	40	2							
Итого за обед:							11,648	10,745	9,408	189,929	120611		
Полдник													
Булочка	60	мука	0,035	0,035	70	1,05							
		молоко	0,01	0,01	65	0,65							
		сахар	0,003	0,003	72	0,216							
		масло сливочное	0,002	0,002	620	1,24							
		дрожжи	0,002	0,002	350	0,7							
		яйцо	0,005	0,005	140	0,7							
		масло растительное	0,001	0,001	120	0,12							
		чай	0,0002	0,0002	750	0,15							
		сахар	0,01	0,01	72	0,72							
			0,004	0,004	17	0,068							
Итого за полдник:							3,4	5,5	22	151,10	452		
Ужин													
Суп куриный с отварными макаронами и овощами	7575	филе	0,068	0,063	400	27,2							
		лук	0,008	0,004	25	0,2							
		морш	0,002	0,002	30	0,06							
		томат	0,002	0,002	272	0,544							
		масло растит	0,0031	0,003	120	0,372							
		морковь	0,007	0,002	12,5	0,0875							
		макарони	0,030	0,025	38	1,14							
		сахар	0,01	0,01	72	0,72							
		сухофрукты	0,005	0,005	120	0,6							
		хлеб	0,05	0,05	40	2							
Итого за ужин:							19,018	22,91	52,828	397,069	200102		
Итого за день:							34	34	65,61	690,658	120611		
Итого за неделю:							32,958	40,52	124,808	916,149			
Итого за месяц:							53,31						

№	Место порции,г.	Продукты	Брутто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Назначение сборника
1	Каши манная Завтрак	крупа манная	0,025	0,025	40	11,79	6,77	53,06	320	179	М.П. Могильный
		молоко	0,045	0,045	65						
		сахар	0,003	0,003	72						
		чай	0,0002	0,0002	750						М.П. Могильный
		сахар	0,01	0,01	72	0,06	0,02	9,99	40,38	411	
2	Чай с сахаром Хлеб	сахар	0,03	0,03	40	11,85	6,79	63,05	360,38		
		Хлеб									
2	Суп арестантский со сметаной Обед	картофель	0,05	0,045	30	1,476	2,736	9,103	111,08	110101	М.П. Могильный
		лук	0,003	0,002	25						
		морковь	0,003	0,003	40						
		масло растительное	0,002	0,002	120						
		шпик	0,015	0,015	52						
3	Биточки с грецким орехом и подливой	томат	0,002	0,002	272						
		сметана	0,003	0,003	230						
		масло	0,055	0,05	580	8,64	4	5,71	110	299	М.П. Могильный
		яйцо	0,006	0,006	140						
		хлеб	0,01	0,01	40						
		тук	0,005	0,004	25						
		масло растит.	0,003	0,003	120						
		томат	0,002	0,002	272						
		морковь	0,003	0,002	40						
		мука	0,002	0,002	30						
		маргарин	0,025	0,025	38	2,21	2,43	12,21	79,9	182	М.П. Могильный
		сахар	0,01	0,01	72	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П. Могильный
		кисель	0,007	0,007	210						
		Хлеб	0,05	0,05	40	4	1,5	25	129,40	200102	М.П. Могильный
		4	Пирожки с повидлом	мука	0,055	0,055	30	6,24	8,1	34,31	235,10
молоко	0,01			0,01	65						
2	Чай с сахаром Соль подорожанка за весь день Итого за подливку	слив	0,005	0,005	140						
		сахар	0,003	0,003	72						
		масло растит.	0,002	0,002	120						
		повидло	0,002	0,002	130						
		масло сливоч.	0,001	0,001	620						
		дрожжи	0,0002	0,0002	350						
		чай	0,0002	0,0002	750						
		сахар	0,01	0,01	72	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
		соль	0,004	0,004	17						
		Итого за день:				6,24	8,1	43,31	271,1		
Итого за день:					34,576	25,716	182,268	1159,560			
Итого за день:					44,39						

2 недели - 9 день - четверг

№	Заголовок	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Кал	№ тех. карты	Получивание		
														г	г
1	Суп вермишелевый молочный	200	вермишель	0,02	0,02	38	0,76	8,78	8,3	45,260	290,86	182	М.П. Могилевский		
			молоко	0,045	0,045	65	2,925								
			сахар	0,003	0,003	72	0,216								
			чай	0,0002	0,0002	750	0,15								
2	Чай	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72	2,67	2,34	14,31	89,000	413	М.П. Могилевский		
			хлеб	0,03	0,03	40	1,2	2,45	7,55	14,62	136		1	М.П. Могилевский	
			масло сливочное	0,005	0,005	620	3,1	13,9	18,19	74,19	515,86				
3	Бифштекс из куриного филе с картофелем пюре	150	перловая	0,015	0,015	32	0,48	4,39	4,21	13,058	107,8	87	М.П. Могилевский		
			картофель	0,05	0,045	30	1,5								
			лук	0,003	0,002	25	0,075								
			морковь	0,003	0,002	40	0,12								
			сметана	0,003	0,003	230	0,69								
			томат	0,002	0,002	272	0,544								
			зеленые овощи	0,006	0,005	153	0,918								
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24			2,775	3,2	17,9875	111,85	293	М.П. Могилевский
			филе куриное	0,06	0,05	400	24								
			сметана	0,008	0,008	230	1,84								
			картофель	0,1	0,09	92	9,2								
			лук	0,003	0,002	25	0,075								
			молоко	0,008	0,008	65	0,52								
мука	0,002	0,002	30	0,06											
4	Компот из яблок	200	хлеб	0,05	0,05	40	2								
			сахар	0,01	0,01	72	0,72	0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П. Могилевский		
			яблоко	0,006	0,006	40	0,24	7,215	7,432	57,2155	323,65				
1	Вегетарианский салат	60	творог	0,007	0,007	220	1,54	8,84	4,91	14,105	135,970	441	М.П. Могилевский		
			молоко	0,01	0,01	65	0,65								
			сахар	0,004	0,004	72	0,288								
			ябло	0,002	0,002	140	0,7								
			орех	0,035	0,035	30	1,05								
			масло растительное	0,001	0,001	120	0,12	1,8	2,125	13,875	81,825		140201	М.П. Могилевский	
			чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0,06	0,02	9,99	40,38		411	М.П. Могилевский	
			сахар	0,010	0,01	72	0,72								
			соль	0,004	0,004	17	0,068								
			Итого за салат:								10,7	7,055	37,97	258,175	
			Итого за салат:								31,815	32,677	169,3755	1097,685	
			Итого за салат:												

57,58

2 неделя - 10 дней - пятница

№	Запрос	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто		Нетто		Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карта	Наименование сборки				
				г	г	г	г									г	г	г	г
1	Каши рисовая	200	рис	0,025	0,025	0,025	92	2,3	6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П.Моргунский					
			молоко	0,05	0,05	0,05	65	3,25											
			сахар	0,003	0,003	0,003	72	0,216											
			чай	0,0002	0,0002	0,0002	750	0,15											
			сахар	0,01	0,01	0,01	72	0,72											
			хлеб	0,03	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	0,055	0,05	30	1,65							М.П.Моргунский				
			шпунта	0,025	0,022	0,022	35	0,875											
			свекла	0,03	0,025	0,025	40	1,2											
			лук	0,005	0,003	0,003	25	0,125											
			морковь	0,003	0,003	0,003	40	0,12											
			масло растит.	0,002	0,002	0,002	120	0,24											
			сметана	0,003	0,003	0,003	230	0,69											
			масло говяжье	0,054	0,05	0,05	580	31,32											
			яйцо	0,006	0,006	0,006	140	0,84											
			лук	0,005	0,003	0,003	25	0,125											
			масло растит.	0,004	0,004	0,004	120	0,48											
			хлеб	0,01	0,01	0,01	40	0,4											
			морковь	0,003	0,002	0,002	40	0,12											
			томат	0,002	0,002	0,002	230	0,46											
мука	0,003	0,003	0,003	30	0,09														
3	Компот из сухофруктов	200	макаронь	0,025	0,025	0,025	38	0,95							М.П.Моргунский				
			сухофрукты	0,005	0,005	0,005	120	0,6											
			сахар	0,01	0,01	0,01	72	0,72											
			хлеб	0,05	0,05	0,05	40	2											
			Итого за обед:		615														
			Полдник																
			1	Оладьи со сметаной	60	мука	0,035	0,035	0,035	30	1,05								М.П.Моргунский
						сахар	0,003	0,003	0,003	72	0,216								
						яйцо	0,005	0,005	0,005	140	0,7								
						молоко	0,01	0,01	0,01	65	0,65								
масло растительное	0,003	0,003				0,003	120	0,36											
сметана	0,008	0,008				0,008	230	1,84											
чай	0,0002	0,0002				0,0002	750	0,15											
сахар	0,01	0,01				0,01	72	0,72											
0,005	0,005	0,005				17	0,085												
Итого за полдник:		260																	
Итого за день:																			
Итого за весь период:																			
Среднее значение за период:																			

54,312

289,40

279,86

1526,08

9982,45

998,25

152,61

27,99

152,61

998,25

152,61

27,99

152,61

998,25

152,61

27,99

152,61

998,25

152,61

27,99

152,61

998,25