



«Утверждаю»
Директор МКОУ Прогимназия №3
г.п. Терек
К. Л. Балатокова

**Примерное
двухнедельное меню
для дошкольников
МКОУ Прогимназия №3 ГП Терек
на 2024-2025уч.г.**

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

1 неделя - 1 день - понедельник

№	Продукты	Масса порции	Брутто		Нетто		Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сдобника
			г	г	г	руб								
1	Завтрак Каша пшеничная молочная	200		0,025	0,025	32	0,8	9	8,4	38,4	265,2	182	М.П.Могильный	
				0,045	0,045	65	2,925							
				0,003	0,003	72	0,216							
				0,0002	0,0002	750	0,15							
2	Чай	200		0,01	0,01	72	0,72	2,45	7,55	14,62	136	3	М.П.Могильный	
				0,03	0,03	40	1,2							
3	Хлеб	430						11,486	15,95	62,128	437,776			
Итого за завтрак:														
Обед														
1	Борщ со сметаной	200		0,055	0,05	35	1,925	7,469	8,491	8,421	139,979	299/331	М.П.Могильный	
				0,05	0,045	30	1,5							
				0,004	0,003	40	0,16							
				0,004	0,003	40	0,16							
				0,003	0,002	25	0,075							
				0,002	0,002	120	0,24							
				0,002	0,002	272	0,544							
				0,003	0,003	230	0,69							
				0,054	0,05	580	31,52							
				0,006	0,006	140	0,84							
				0,01	0,01	40	0,4							
				0,004	0,003	25	0,1							
				0,002	0,002	272	0,544							
				0,002	0,002	120	0,24							
				0,002	0,002	30	0,06							
2	Котлета из говядины с перловым гарниром и с подливой	60/80/25		0,025	0,025	32	0,8	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный	
				0,005	0,005	120	0,6							
				0,01	0,01	72	0,72							
				0,05	0,05	40	2							
3	Компот из сухофруктов	200					0	13,105	12,887	66,409	574,077			
6	Хлеб	50						4	1,5	25	129,5	200/101	М.П.Могильный	
7	Итого за обед:	615						13,105	12,887	66,409	574,077			
Полдник														
1	Пирог с повидлом	60		0,035	0,035	30	1,05	6,9	1,61	27,66	137,5	422	В.Н.Могильный	
				0,01	0,01	65	0,65							
				0,0001	0,0001	350	0,035							
				0,003	0,003	72	0,216							
				0,002	0,002	620	1,24							
				0,001	0,001	120	0,12							
				0,005	0,005	140	0,7							
				0,003	0,003	130	0,39							
				0,0002	0,0002	750	0,15							
				0,01	0,01	72	0,72							
2	Чай	200		0,005	0,005	17	0,085	6,960	1,630	37,650	177,880			
				0,001	0,001	72	0,72							
				0,005	0,005	17	0,085							
Соль йодированная за весь день														
Итого за полдник:														
Итого за день:														
								31,551	30,467	166,187	1189,733			

№	Наименование блюда	№ техн. карты	Ккал	У	Ж	Б	Сумма	Цена		Брутто	Нетто	Продукты	Масса порции	Ккал	№ техн. карты	Наименование
								за кг	рубли							
1	Завтрак Суп гречневый	101	268,46	45,36	6,94	6,14	1,3 3,25 0,216	65 65 72	0,02 0,05 0,003	0,02 0,05 0,003	0,02 0,05 0,003	гречка молоко сахар	200			М.П.Могильный
2	Чай	412	111,348	17,532	3,06	3,42	0,15 0,72	750 72	0,0002 0,01	0,0002 0,01	0,0002 0,01	чай сахар	200			М.П.Могильный
	Хлеб	1	136	14,62	7,55	2,45	1,2	40	0,03	0,03	0,03	хлеб	30			М.П.Могильный
	Итого за завтрак:		462,51	77,51	17,55	12,01							430			
	Обед															
2	Суп "Домашний" со сметаной	88	108,234	14,076	4,05	3,87	1,65 0,57 0,1 0,544 0,69 0,24 0,16	30 38 25 272 230 120 40	0,055 0,015 0,002 0,002 0,003 0,002 0,004	0,05 0,015 0,002 0,002 0,003 0,002 0,004	0,05 0,015 0,002 0,002 0,003 0,002 0,004	картофель вермишель лук томатная паста сметана масло растит. морковь куриное филе лук масло растит. морковь рис	200			М.П.Могильный
3	Плов из куриного филе	293	111,85	17,987	3,2	2,775	25,2 0,1 0,24 0,2 3,68	400 25 120 40 92	0,055 0,002 0,002 0,004 0,04	0,055 0,002 0,002 0,004 0,04	0,055 0,002 0,002 0,004 0,04	куриное филе лук масло растит. морковь рис	60/80/25			М.П.Могильный
4	Компот из яблок	394	104,00	26,17	0,022	0,05	0,5 0,72	50 72	0,008 0,01	0,008 0,01	0,008 0,01	яблоко сахар	200			М.П.Могильный
	Хлеб	200102	129,5	25	1,5	4	4,6	92	0,05	0,05	0,05	хлеб	50			М.П.Могильный
	Итого за обед:		453,58	83,23	8,77	10,70							665			
	Полдник															
1	Ватрушка	432	239,47	43,52	5,63	3,68	1,05 0,65 2,2 0,7 0,216 1,24 0,240 0,07 0,15	30 65 220 140 72 620 120 350	0,035 0,01 0,009 0,005 0,003 0,002 0,002 0,0002	0,035 0,01 0,009 0,005 0,003 0,002 0,002 0,0002	0,035 0,01 0,009 0,005 0,003 0,002 0,002 0,0002	мука молоко творог яйцо сахар масло сливочное масло растит. дрожжи	60			М.П.Могильный
2	Чай	411	111,348	17,552	3,06	3,42	0,15 0,72	750 72	0,0002 0,01	0,0002 0,01	0,0002 0,01	чай сахар	200			М.П.Могильный
	Соль йодированная за весь день						0,085	17	0,005	0,005	0,005	сахар	5			
	Итого за полдник:		111,35	17,53	3,06	3,42	52,05						260			
	Итого за день:		564,93	100,77	11,83	14,12										
1 неделя - 3 день - среда																
№	Наименование	№ техн. карты	Ккал	У	Ж	Б	Сумма	Цена за кг	Брутто	Нетто	Продукты	Масса порции, г	Ккал	№ техн. карты	Наименование	
1	Завтрак Каша манная	147	212,200	30,91	7,08	6,21	3,25 1,125	65 45	0,05 0,025	0,05 0,025	0,05 0,025	200			М.П.Могильный	

2	Какао с молоком	200	сахар	0,003	0,003	72	0,216	3,312	3,132	13,158	94,068	416	М.П.Могильный
			какао	0,002	0,002	800	1,6						
			сахар	0,01	0,01	72	0,72						
			молоко	0,05	0,05	65	3,25						
	Бутерброд с маслом	5	масло сливочное	0,005	0,005	620	3,1						
		30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный
	Итого за завтрак:	435						11,972	17,762	58,688	442,27		
	Обед												
	Салат из отварной свеклы	40	свекла	0,06	0,05	40	2,4	0,38	0,07	1,61	8,05	15	М.П.Могильный
			лук	0,002	0,001	30	0,06						
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24						
1	Суп гороховый со сметаной	200	горох	0,035	0,035	40	1,4	4,04	4,2	13,76	109,00	87	М.П.Могильный
			картофель	0,05	0,045	30	1,5						
			морковь	0,004	0,003	40	0,16						
			лук	0,004	0,003	25	0,1						
			томат	0,002	0,002	272	0,544						
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24						
			сметана	0,003	0,003	230	0,69	6,2	3,34	2,79	66,02	262	М.П.Могильный
2	Рыбные котлеты	80	рыба мороженая	0,078	0,07	185	14,43						
			масло растительное	0,003	0,003	120	0,36						
			лук	0,005	0,003	25	0,125						
			хлеб	0,01	0,01	40	0,4						
			яйцо	0,006	0,006	140	0,84						
3	Картофельное пюре	90	картофель	0,1	0,09	30	3	2,775	3,2	17,9875	111,85	339	М.П.Могильный
			молоко	0,01	0,01	65	0,65						
			кисель	0,007	0,007	210	1,470	0,108	0,108	20,628	83,916	397	М.П.Могильный
3	Кисель	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72						
			хлеб	0,05	0,05	40	2	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	92	1,84	6,678	7,146	26,604	197,442	100	М.П.Могильный
			молоко	0,05	0,05	65	3,25						
			хлеб	0,03	0,03	40	1,2						
	Соль йодированная за весь день	5		0,004	0,004	17	0,068	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:						52,148	37,773	38,006	177,9575	1204,746		

1 неделя - 4 день - четверг

№	Завтрак	Масса порции, гр.	Продукты		Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
			Г	рубл										
1	Суп пшеничный	200	пшени	0,025	0,025	52	1,3	8,78	8,3	45,260	290,86	100	М.П.Могильный	
			молоко	0,045	0,045	65	2,925							
			сахар	0,003	0,003	72	0,216							

2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0	0	9	36	412	М.П.Могильный
	сахар		сахар	0,01	0,01	72	0,72						
	Бутерброд с сыром	5	сыр голландский	0,005	0,005	570	2,85	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный
		30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2				462,86		
	Итого за завтрак:	435						11,23	15,85	68,880			
	Обед												
	Рассольник со сметаной	200	картофель	0,05	0,045	30	1,5					79	М.П.Могильный
			крупа перловая	0,015	0,015	32	0,48						
			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						
			масло растит.	0,003	0,003	120	0,36						
			соленые огурцы	0,006	0,005	153	0,918						
2	Биточки с гречневым гарниром и подливой	60/80/25	мясо говяжье	0,054	0,05	580	31,32	6,2	3,34	2,79	66,02	306	М.П.Могильный
			лук	0,004	0,003	25	0,1						
			хлеб	0,01	0,01	40	0,4						
			яйцо	0,006	0,006	140	0,84						
			масло растительное	0,004	0,004	120	0,48						
			томат	0,001	0,001	272	0,272						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			мука	0,002	0,002	30	0,06						
			гречка	0,025	0,025	65	1,625						
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	0,01	0,01	72	0,72	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могильный
			хлеб	0,05	0,05	40	2	10,36	5	51,67	522,614		
	Итого за обед:	450											
	Полдник												
1	Пирожки с повидлом	60	мука	0,035	0,035	30	1,05	7,6	3,89	12	113,41	441	М.П.Могильный
			повидло	0,002	0,002	130	0,26	0,28	0,13	21,52	88,37	97	М.П.Могильный
			дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07						
			сахар	0,003	0,003	72	0,216						
			яйцо	0,005	0,005	140	0,7						
			масло растит.	0,002	0,002	120	0,24						
			масло сливоч.	0,001	0,001	620	0,62						
			молоко	0,01	0,01	65	0,65						
	Чай с сахаром		чай	0,002	0,002	750	1,5						
			сахар	0,01	0,01	72	0,72	0	0	0	0	0	
	Соль йодированная за весь день	5	сахар	0,004	0,004	17	0,068	7,88	4,02	33,52	201,78		
	Итого за полдник:	260						39,711	27,911	208,97	1245,919		
	Итого за день:												

1 неделя - 5 день - пятница										
№	Завтрак	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто		Нетто		Цена	Сумма	Наименование сборника
				г	г	г	рублн	г	г	
1	Омлет	60	яйцо	0,03	0,03	140	4,2			М.П.Могильный
			молоко	0,02	0,02	65	1,3			
			мука	0,001	0,001	30	0,03			
			масло растит.	0,002	0,002	120	0,24			
2	Кофейный напиток	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72	3,42	3,06	М.П.Могильный
								6,678	7,146	
								26,604	26,604	
								197,442	197,442	
								17,532	17,532	
								111,348	111,348	

№	Завтрак	Масса порции, г.	Продукты	Брутто		Нетто		Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
				г	рубль	г	рубль								
3	Хлеб	30	молоко кофейный напиток	0,02 0,0002	0,02 0,0002	65 550	1,3 0,11			4,73	6,88	14,56	156	3	М.П.Могильный
	Итого за завтрак:	290	хлеб	0,03	0,03	40	1,2			14,828	17,086	58,696	464,79		
1	Обед Суп свекольный со сметаной	200	картофель лук морковь масло растительное свекла капуста сметана	0,055 0,003 0,01 0,002 0,03 0,025 0,003	0,05 0,002 0,008 0,002 0,025 0,003	30 25 40 120 40 35 230	1,65 0,075 0,4 0,24 1 0,875 0,69			1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П.Могильный
2	Котлеты куриные с ячневым гарниром и сметанным соусом	65/75/20	филе хлеб лук яйцо сметана масло растительное мука ячневая крупа сахар сухофрукты хлеб	0,068 0,01 0,005 0,006 0,01 0,002 0,025 0,01 0,005 0,05	0,063 0,01 0,003 0,006 0,01 0,002 0,025 0,01 0,004 0,05	400 40 25 140 230 120 30 32 72 120 40	27,2 0,4 0,125 0,84 2,3 0,24 0,8 0,72 0,6 2			4,7	4,52	5,15	304	М.П.Могильный	
3	Компот из сухофруктов	200	ячневая крупа сахар сухофрукты хлеб	0,025 0,01 0,005 0,05	0,025 0,01 0,004 0,05	32 72 120 40	0,8 0,72 0,6 2			0,108	0,108	20,628	83,916	331	М.П.Могильный
	Итого за обед:	625								0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П.Могильный
	Хлеб	50								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 вермишель	0,05 0,025	0,05 0,025	65 38	3,25 0,95			5,75	5,21	18,838	145,2	100	М.П.Могильный
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2			2,087	0,73	14,38	92,42	200102	М.П.Могильный
	Соль йодированная за весь день	5	соль	0,004	0,004	17	0,068			7,837	5,94	33,218	237,62		
	Итого за полдник:	430								32,999	31,912	177,97	1296,888		
	Итого за день:														
2 неделя - 6 день - понедельник															
№	Завтрак	Масса порции, г.	Продукты	Брутто		Нетто		Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Каша овсяная	200	крупа овсяная молоко сахар	0,025 0,045 0,003	0,025 0,045 0,003	50 65 72	1,25 2,925 0,216			6,14	6,94	45,36	268,46	182	М.П.Могильный
2	Чай	200	чай сахар	0,0002 0,01	0,0002 0,01	750 72	0,15 0,72			0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П.Могильный
3	Бутерброд с сыром	5 30	сыр голландский хлеб	0,005 0,03	0,005 0,03	570 40	2,85 1,2			2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный

№	Итого за завтрак:	Хлеб	30	0,03	0,03	40	1,2	0	11,85	6,79	63,05	360,38	110101	М.П. Могилынский
2	Обед Суп крестьянский со сметаной	картофель лук морковь масло растительное пшено томат сметана	200	0,05 0,003 0,003 0,002 0,015 0,002 0,003	0,045 0,002 0,003 0,002 0,015 0,002 0,003	30 25 40 120 52 272 230	1,5 0,075 0,12 0,24 0,78 0,544 0,69		1,476	2,736	9,108	111,08		
3	Биточки с гречневым гарниром и подливой	мясо яйцо хлеб лук масло растит. томат морковь мука макарроны сахар кисель хлеб	60/80	0,055 0,006 0,01 0,005 0,003 0,002 0,003 0,002 0,025 0,01 0,007 0,05	0,05 0,006 0,01 0,004 0,003 0,002 0,002 0,002 0,025 0,01 0,007 0,05	580 140 40 25 120 272 40 30 38 72 210 40	31,9 0,84 0,4 0,125 0,36 0,544 0,12 0,06 0,95 0,72 1,47 2		8,64	4	5,71	110	299	М.П. Могилынский
4	Кисель	сахар	200	0,01	0,01	72	0,72		2,21	2,43	12,21	79,9	182	М.П. Могилынский
	Хлеб	кисель	50	0,007	0,007	210	1,47		0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П. Могилынский
	Итого за обед:	хлеб	625	0,05	0,05	40	2		4	1,5	25	129,50	200102	М.П. Могилынский
	Итого за обед:								16,486	10,826	75,908	528,08		
1	Пирожки с повидлом	мука молоко яйцо сахар масло растит. повидло масло сливоч. дрожжи	60	0,035 0,01 0,005 0,003 0,002 0,002 0,001 0,002	0,035 0,01 0,005 0,003 0,002 0,002 0,001 0,002	30 65 140 72 120 130 620 350	1,05 0,65 0,7 0,216 0,24 0,26 0,62 0,07		6,24	8,1	34,31	235,10	56	М.П. Могилынский
2	Чай с сахаром	чай сахар соль	200	0,0002 0,0002 0,01 0,004	0,0002 0,0002 0,01 0,004	750 72 17	0,15 0,72 0,068		0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могилынский
	Соль йодированная за весь день		4											
	Итого за полдник:		260						6,24	8,1	43,31	271,1		
	Итого за день:						54,39		34,576	25,716	182,268	1159,560		
	Итого за день:													
№	Итого за завтрак:	Хлеб	30	0,03	0,03	40	1,2	0	11,85	6,79	63,05	360,38	110101	М.П. Могилынский
1	Завтрак Суп вермишелевый молочный	вермишель молоко сахар чай	200	0,02 0,045 0,003 0,0002	0,02 0,045 0,003 0,0002	38 65 72 750	0,76 2,925 0,216 0,15		8,78	8,3	45,260	290,86	182	М.П. Могилынский
2	Чай	сахар	200	0,01	0,01	72	0,72		2,67	2,34	14,31	89,000	413	М.П. Могилынский
3	Бутерброд с маслом	хлеб масло сливочное	35	0,03 0,005	0,03 0,005	40 620	1,2 3,1		2,45	7,55	14,62	136	1	М.П. Могилынский

2 неделя - 9 день - четверг

№ техн. карты

Ккал

У

Ж

Б

Г

Сумма

рублн

Цена за кг

Нетто

Брутто

Продукты

Масса порции, гр.

Итого за день:

Итого за день:

Итого за день:

Итого за день:

Итого за день:

Итого за день:

2	Котлеты с отварными макаронами и подливой	60/80/25	свекла	0,03	0,025	40	1,2	1,476	8,24	8,421	139,98	229	М.П.Могильный
			лук	0,005	0,003	25	0,125						
			морковь	0,003	0,003	40	0,12						
			масло растит.	0,002	0,002	120	0,24						
			сметана	0,003	0,003	230	0,69						
			мясо говяжье	0,054	0,05	580	31,32						
			яйцо	0,006	0,006	140	0,84						
			лук	0,005	0,003	25	0,125						
			масло растит.	0,004	0,004	120	0,48						
			хлеб	0,01	0,01	40	0,4						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			томат	0,002	0,002	230	0,46						
			мука	0,003	0,003	30	0,09						
			макароны	0,025	0,025	38	0,95						
3	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	0,005	0,005	120	0,6	0,365	1,249	1,467	18,53	372	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	72	0,72						
			хлеб	0,05	0,05	40	2						
			Итого за обед:										
1	Оладьи со сметаной	60	Итого за обед:					15,1521	15,905	85,396	563,994	200102	М.П.Могильный
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
2	Чай с сахаром	200	Итого за обед:					3,7	11,25	29,8	235,3	430	М.П.Могильный
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
2	Соль йодированная за весь день	5	Итого за обед:					0	0	0	0	0	М.П.Могильный
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
Итого за обед:													
2	Итого за весь период	260	Итого за обед:					3,7	11,25	38,8	271,25		М.П.Могильный
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
2	Среднее значение за период	260	Итого за обед:					25,0621	34,235	155,106	1047,444		М.П.Могильный
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
2	Среднее значение за период	260	Итого за обед:					289,40	279,86	1526,08	9982,45		М.П.Могильный
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
2	Среднее значение за период	260	Итого за обед:					28,94	27,99	152,61	998,25		М.П.Могильный
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										
			Итого за обед:										

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620590

Владелец Балатокова Кира Люшевна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025