



«Утверждаю»

Директор МКОУ Прогимназия №3

г.п.Терек

К. Л. Балатокова

**Примерное
двухнедельное меню
горячих школьных завтраков
для детей 7-11 лет
МКОУ Прогимназия №3 ГП Терек
на 2024-2025уч.г.**

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

1 неделя - 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	Бефстроанов из куриного филе	100	Кириное филе	0,1	0,07	420,00	42,00	13,8	8,6	3,61	146,2	№290	Могильный М.П.
			Соль иодир	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 пшенная	150\5	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 иодир	0,002	0,002	17,00	0,03						
3	Чай с сахаром	200	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	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
5	Яблоко	190	Яблоко	0,19	0,19	50,00	9,50	0,72	0,72	17,64	84,6	№338	
Итого за день:							67,68	26,84	13,67	93,9	618,9		

1 неделя -вторник													
№		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	Жаркое из говядины	240	Мясо гов	0,12	0,08	580,00	69,60	12,24	20,6	18,72	300	№120609	Могильный М.П.
			Соль иодиров	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	0,005	0,005	285,00	1,43						
			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						
2	Салат из вареной свеклы	70	Свекла	0,08	0,06	45,00	3,60	1,8	5,1	10,8	96,6	№52	
			Раст масло	0,005	0,005	135,00	0,68						
			Соль иодиров	0,001	0,001	17,00	0,02						
3	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75					№1167	
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,2	0	14	56		
Итого за день:							90,88	20,66	28,4	69,62	617		

Среда - 1 неделя													
№		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	Тефтели из говядины в томатном соусе	90\50	Мясо гов	0,09	0,065	580,00	52,20	9	10,8	5,4	154,8	№418	Могильный М.П.
			Вода	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						
			Яицо курин	0,004	0,003	167,00	0,67						
			Вода	0,05	0,05		0,00						
			Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68						
2	Каша гречневая	150	Гречка	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	Огурцы свежие	70	Огурцы	0,075	0,07	150,00	11,25	0,56	0,07	1,96	10,5	№338	
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
5	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						
Итого за день:							81,42	22,07	24,97	72,96	613,4		

1 неделя - четверг

№		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	Котлеты из говядины	90\50	Мясо гов	0,090	0,065	580,00	52,20	11,70	12,60	14,85	223,20	№416	Могильный М.П.
			Вода	0,027			0,00						
			Хлеб	0,016	0,016	50,00	0,80						
			Лук	0,010	0,008	45,00	0,45						
			Яицо	0,004	0,003	167,00	0,67						
			Соль	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Томат	0,005	0,004	285,00	1,43						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Морковь	0,005	0,004	50,00	0,25						
			Раст масло	0,008	0,008	135,00	1,08						
2	Каша перловая	150	Перловка	0,050	0,050	32,00	1,60	3,75	4,50	27,30	165,30	№60	
			Слив масло	0,006	0,006	955,00	5,73						
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03						
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,060	0,060	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
5	Какао с молоком	200/20	Какао	0,004	0,004	1000,00	4,00	7,00	4,60	19,40	154,00	№382	
			Сахар	0,020	0,020	72,00	1,44						
			Молоко	0,100	0,100	70,00	7,00						
6	Яблоко	190	Яблоко	0,19	0,19	50,00	9,50	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	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Котлеты из курин филе со сметанным соусом	90\50	Куриное филе	0,12	0,09	420,00	50,40	19,80	11,34	5,29	201,00	№406	Могильный М.П.
			Соль иод	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Лук	0,008	0,006	45,00	0,36						
			Яицо	0,005	0,004	167,00	0,84						
			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	Макароны отварные	150	Макароны	0,053	0,053	38,00	2,01	6	1,35	38,2	180,3	№203	
			Слив масло	0,007	0,007	955,00	6,69						
			Соль иод	0,002	0,002	17,00	0,03						
4	Хлеб пшен	60	Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	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													
№		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	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 иодир	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 неделя - вторник													
№		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	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	14,31	10,71	7,02	181,8	№795	
			Яицо	0,005	0,004	167,00	0,84						
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Соль иод	0,002	0,002	17,00	0,03						
2	Каша перловая	150	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						
			Соль иод	0,002	0,002	17,00	0,03						
4	Хлеб пшеничн	60	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	0,72	0,72	17,64	84,6	№338	
Итого за день:							83,53	25,2	18,63	91,86	651,7		

2 неделя - среда													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн, карты	Наименовани е сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Котлеты из куриного филе со сметанным соусом	90\50	Куриное филе	0,12	0,09	420,00	50,40					№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	19,8	11,34	5,29	201		
			Яицо	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 пшенная	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						
4	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
5	Чай с сахаром	200											
			Чай	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:							75,31	33,62	17,39	85,19	639,3		

2 неделя - четверг													
№		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	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 иод	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						
2	Макароны	150	Макароны	0,053	0,053	38,00	2,01	6	1,35	38,2	180,3	№203	
			Слив масло	0,007	0,007	955,00	6,69						
			Соль иод	0,002	0,002	17,00	0,03						
4	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,2	0	14	56	№1167	
6	Мармелад	30	Мармелад	0,03	0,03	500,00	15,00	0,42	2,67	22,47	108,5	№119	
Итого за день							63,34	25,01	16,35	102,48	651,04		

2 неделя - пятница													
№		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	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.
			Соль иодир	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Хлеб пшеничн	0,01	0,01	50,00	0,50						
			Лук	0,008	0,006	45,00	0,36						
			Мука пш	0,005	0,005	30,00	0,15						
			Сметана	0,01	0,01	237,00	2,37						
			Яицо	0,005	0,004	167,00	0,84						
			Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68						
			Вода	0,27			0,00						
2	Пюре картофельное	150	Картофель	0,18	0,16	50,00	9,00	3,15	6,9	12,75	122,55	№903	
			Слив масло	0,004	0,004	955,00	3,82						
			Молоко	0,03	0,03	70,00	2,10						
			Соль иодир	0,002	0,002	17,00	0,03						
4	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
5	Какао	200\15	Какао	0,004	0,004	1000,00	4,00	7,00	4,60	19,40	154,00	№382	
			Молоко	0,1	0,1	70,00	7,00						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08						
Итого за день:							85,38	36,37	25,54	63,54	641,95		

Итого за весь период
Среднее значен за период

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620590

Владелец Балатокова Кира Люшевна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025