



«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 за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника									
1	100	Завтрак	г	г	г	руб/ли	г	г	г	г	№290	Могильный М.П.									
													Киринное филе	0,1	0,07	420,00	42,00				
													Соль иодир	0,005	0,005	18,00	0,09				
													Лук	0,008	0,007	45,00	0,36	13,8	8,6	3,61	146,2
													Вода	0,02	0,01		0,00				
													Масло раст	0,008	0,008	140,00	1,12				
													Мука	0,005	0,003	30,00	0,15				
													Сметана	0,01	0,01	278,00	2,78				
													Пшено	0,05	0,05	50,00	2,50				
													Сл масло	0,005	0,005	955,00	4,78	5,7	1,65	32,55	167,7
2	150/5	Соль иодир	0,002	0,002	18,00	0,04															
3	200	Чай с сахаром	0,001	0,001	750,00	0,75	0,2	0	14	56	№1167										
													Сахар	0,014	0,014	75,00	1,05				
4	60	Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1										
													Итого за день:	58,61	26,12	12,95	76,26	534,3			

1 неделя - вторник

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника		
	Завтрак		г	г		рубли	г	г	г	г				
1	Жаркое из говядины	240	Мясо гов	0,115	0,08	600,00	69,00							
			Соль иодиров	0,002	0,002	18,00	0,04							
			Картофель	0,18	0,16	50,00	9,00							
			Дук	0,006	0,005	45,00	0,27							
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43							
			Морковь	0,005	0,004	40,00	0,20		12,24	20,6	18,72	300	№120609	
			Мука	0,002	0,002	30,00	0,06							
			Вода	0,07			0,00							
			Масло раст	0,008	0,008	140,00	1,12							
			Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00		6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
2	Хлеб													
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75							
			Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13	0,2	0	14	56	№1167		
			Итого за день:				85,99	18,86	23,3	58,82	520,4			

Могильный М.П.

1 неделя среда

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника		
1	90	Тефтели из говядины	г	г		руб	г	г	г	г		Могильный М.П.		
			Мясо гов	0,09	0,065	600,00	54,00							
			Вода	0,2			0,00							
			Лук	0,01	0,008	45,00	0,45							
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04							
			Дйцо	0,005	0,004	167,00	0,84							
			Рис	0,007	0,007	90,00	0,63							
			Масло раст	0,005	0,005	140,00	0,70	9	10,8	5,4	154,8		№418	
			Масло раст	0,003	0,003	140,00	0,42							
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09							
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43							
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20							
			Лук	0,002	0,001	45,00	0,09							
Сахар	0,001	0,001	75,00	0,08										
Соль	0,001	0,001	18,00	0,02										
2	50	Соус красный основной	г	г										
			Гречка	0,071	0,071	55,00	3,91							
			Слив масло	0,006	0,006	955,00	5,73							
3	150	Каша гречневая	г	г										
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04							
5	60	Хлеб	г	г										
			Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1		
6	200/15	Чай с сахаром	г	г										
			Чай	0,001	0,001	750,00	0,75							
			Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13	0,2	0	14	56	№1167		
Итого за день:							73,52	26,46	27,4	76	664,45			

1 неделя - четверг

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма рубли	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Котлеты из говядины 90	Мясо гов	0,090	0,065	600,00	54,00	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	0,011	0,009	45,00	0,50						
		Мука	0,009	0,009	30,00	0,27						
		Масло раст	0,005	0,005	140,00	0,70						
		Соль	0,003	0,002	18,00	0,05						
		Яйцо	0,005	0,004	167,00	0,84						
		Масло раст	0,003	0,003	140,00	0,42						
		Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
2	Соус красный основной 50	Томат	0,005	0,005	285,00	1,43	4,95	2,5	5	61,55	№968	
		Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
		Лук	0,002	0,001	45,00	0,09						
		Сахар	0,001	0,001	75,00	0,08						
		Соль	0,002	0,001	18,00	0,04						
		Перловка	0,050	0,050	35,00	1,75						
		Слив масло	0,005	0,005	955,00	4,78						
3	Каша перловая 150	Соль	0,002	0,002	18,00	0,04	3,75	4,50	27,30	165,30	№60	
		Свекла	0,08	0,07	45,00	3,60						
		Раст масло	0,005	0,005	135,00	0,68						
4	Салат из вареной свеклы 70	Соль солиров	0,001	0,001	18,00	0,02	1,8	5,1	10,8	96,6	№52	
		Хлеб	0,060	0,060	50,00	3,00						
6	Какао с молоком 200/20	Какао	0,004	0,004	1000,00	4,00	7,00	4,60	19,40	154,00	№382	
		Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13						
		Молоко	0,100	0,100	85,00	8,50						
Итого за день:						86,97	35,62	32	103,45	803,50		

1 неделя - пятница

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Котлеты из курдин филе 90	Куриное филе	0,12	0,09	420,00	50,40						Могильный М.П.
		Соль иод	0,003	0,003	18,00	0,05						
		Дук	0,008	0,006	45,00	0,36	19,80	11,34	5,29	201,00	№406	
		Яйцо	0,005	0,004	167,00	0,84						
		Масло раст	0,005	0,005	140,00	0,70						
		Хлеб	0,008	0,008	50,00	0,40						
2	Соус сметанный 50	Сметана	0,006	0,006	278,00	1,67						
		Мука	0,003	0,003	30,00	0,09	1	2,85	2,6	39	№554	
		Масло слив	0,003	0,003	955,00	2,87						
		Соль иод	0,001	0,001	18,00	0,02						
3	Макаронны отварные 150	Макаронны	0,05	0,05	38,00	1,90						
		Слив масло	0,006	0,006	955,00	5,73	6	1,35	38,2	180,3	№203	
		Соль иод	0,002	0,002	18,00	0,04						
4	Хлеб 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	Чай с сахаром 200/15	Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13	0,2	0	14	56	№1167	
		Итого за день:				69,93	33,42	18,24	86,19	601,70		

Итого за весь период

Среднее значение за период

375,01 140,48 113,89 400,72 3124,35
75,0026 28,096 22,778 80,144 624,87

2 недели - понедельник

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование е сборника	
	Завтрак		г	г		рубли	г	г	г	г			
1	Плов из говядины	240	0,110	0,080	600,00	66,00	19,2	9,6	93,6	525,6	№381	Могильный М.П.	
													Мясо говяж
													Соль иодир
													Рис
													Дук
													Морковь
													Масло раст
2	Чай с сахаром	200\15	0,003	0,003	18,00	0,05							
			0,080	0,080	90,00	7,20							
			0,008	0,007	45,00	0,36							
			0,010	0,010	40,00	0,40							
			0,010	0,010	140,00	1,40							
			0,003	0,003	285,00	0,86							
			0,001	0,001	750,00	0,75	0,2		14	56	№1167		
			0,015	0,015	75,00	1,125		0					
3	Хлеб	60	0,060	0,060	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1		
Итого за день:						81,14	25,82	12,30	133,70	746,00			

2 недели - вторник

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн, карты	Наименование сборника
	г		г	г	руб	руб	г	г	г	г		
1	90	Мясо говяж	0,09	0,065	600,00	54,00						Могильный М.П.
		Хлеб пшеничн	0,01	0,01	50,00	0,50						
		Раст масло	0,005	0,005	140,00	0,70						
		Дук	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						
		Соль	0,002	0,002	18,00	0,04						
		Масло раст	0,003	0,003	140,00	0,42						
		Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
		Томат	0,005	0,005	285,00	1,43	4,95	2,5	5	61,55	№968	
		Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
2	50	Дук	0,002	0,001	45,00	0,09						
		Сахар	0,001	0,001	75,00	0,08						
		Соль	0,001	0,001	18,00	0,02						
		Перловка	0,05	0,05	38,00	1,90	3,75	4,50	27,30	165,30	№60	
		Слив масло	0,004	0,004	955,00	3,82						
3	150	Соль мол	0,002	0,002	18,00	0,04						
		Хлеб пшеничн	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
4	60	Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
		Кисель	0,03	0,03	210,00	6,30						
5	200/15	Кисель	0,03	0,03	210,00	6,30						
		Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13	0	0	13,8	55,6	№1096	
Итого за день:							74,80	29,43	20,41	79,22	628,65	

2 недели - среда

№	Завтрак	Масса порции г	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубли	Б г	Ж г	У г	Ккал г	№ техн, карты	Наименовани е сборки		
1	Котлеты из куриного филе	90	Куриное филе	0,11	0,09	420,00	46,20					№406	Могильный М.П.		
				Дук	0,006	0,005	45,00	0,27							
				Раст масло	0,005	0,005	140,00	0,70							
				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							
				Соль	0,002	0,002	18,00	0,04							
				Сметана	0,006	0,006	278,00	1,67							
				Мука	0,003	0,003	30,00	0,09							
				Масло слив	0,003	0,003	955,00	2,87	1	2,85	2,6			39	№554
				Соль иод	0,001	0,001	18,00	0,02							
2	Соус сметанный	50	Пшено	0,05	0,05	50,00	2,50	5,7	1,65	32,6	167,7	№302			
				Слив масло	0,004	0,004	955,00	3,82							
				Соль	0,002	0,002	18,00	0,04							
				Капуста	0,103	0,085	40,00	4,12							
				Раст масло	0,008	0,008	140,00	1,12	1,5	1,7	7,2	50,2	№91		
3	Каша пшениная	150	Соль	0,001	0,001	18,00	0,02								
				Сахар	0,001	0,001	75,00	0,08							
				Морковь	0,016	0,014	40,00	0,64							
				Зеленый горошек	0,016	0,015	114,00	1,82							
				Хлеб пшеничин	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1		
4	Салат из свежей капусты	100	Хлеб	0,001	0,001	750,00	0,75	0,2	0	14	56	№1167			
				Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13							
5	Хлеб	60	Хлеб пшеничин	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1			
6	Чай с сахаром	200	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,2	0	14	56	№1167			
			Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13								
Итого за день:								72,21	34,62	20,24	87,79	678,3			

2 недели - четверг

№	Продукты	Масса порции г	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубли	Б	Ж	У	Ккал	№ техн, карты	Наименовани е сборника	
1	Рыба тушеная	90	0,16	0,1	180,00	28,80	11,97	9,63	1,71	141,84	№638	Могильный М.П.	
													Рыба заморож
													Мука
													Соль иод
													Масло раст
													Масло раст
													Мука
													Томат
													Морковь
													Лук
2	Соус красный основной	50	0,005	0,005	30,00	0,15	4,95	2,5	5	61,55	№968		
													Мука
													Томат
													Морковь
													Лук
													Сахар
3	Макаронь	150	0,006	0,006	955,00	5,73	6	1,35	38,2	180,3	№203		
													Слив масло
													Соль иод
4	Хлеб	60	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1		
													Хлеб
5	Чай с сахаром	200\15	0,001	0,001	750,00	0,75	0,2	0	14	56	№1167		
													Чай
6	Мармелад	30	0,015	0,015	75,00	1,13	0,42	2,67	22,47	108,5	№119		
													Мармелад
Итого за день						60,32	29,96	18,85	107,48	712,59			

2 недели - пятница

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование оборудования	
1	90	Котлеты из куриного филе	Куриное филе	0,12	0,09	420,00	50,40					№406	Могильный М.П.
			Дук	0,007	0,006	45,00	0,32						
			Раст масло	0,005	0,005	140,00	0,70						
			Хлеб	0,01	0,01	50,00	0,50	19,8	11,34	5,29	201		
			Яйцо	0,005	0,005	167,00	0,84						
		Соль	0,002	0,002	18,00	0,04							
2	50	Соус сметанный	Сметана	0,006	0,006	278,00	1,67					№554	
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Масло слив	0,003	0,003	955,00	2,87	1	2,85	2,6	39		
			Соль iod	0,001	0,001	18,00	0,02						
			Картофель	0,18	0,16	50,00	9,00						
3	150	Пюре картофельное	Слив масло	0,003	0,003	955,00	2,87				№903		
			Молоко	0,03	0,03	70,00	2,10	3,15	6,9	12,75			122,55
			Соль iodир	0,002	0,002	18,00	0,04						
4	60	Хлеб	Хлеб	0,06	0,06	50,00	3,00	6,42	2,7	26,1	164,4	№701,1	
			Какао	0,004	0,004	1000,00	4,00						
5	200\15	Какао	Молоко	0,1	0,1	70,00	7,00	7,00	4,60	19,40	154,00	№382	
			Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13						
Итого за день:						86,55	37,37	28,39	66,14	680,95			

Итого за весь период

Среднее значение за период

375,02

75,00

157,20

31,44

100,19

20,04

474,33

94,87

3446,49

689,30

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620590

Владелец Балатокова Кира Люшевна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025