



«Утверждаю»

Директор МКОУ Прогимназия №3

г.п. Терек

К. Л. Балатокова

Примерное  
двухнедельное меню  
для дошкольников  
МКОУ Прогимназия №3 гп Терек  
на 2025-2026уч.г.

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

1 неделя - 1 день - понедельник

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сбортника	
													г
1	200	Завтрак Каша пшеничная молочная	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	0,036	0,15	0	9,108	36,576	412	М.П.Могильный
3	30	Хлеб	0,01	0,01	72	0,72							
			0,03	0,03	40	1,2	2,45	1,2	7,55	14,62	136	3	М.П.Могильный
<b>Итого за завтрак:</b>							<b>11,486</b>	<b>15,95</b>	<b>62,128</b>	<b>437,776</b>			
<b>Обед</b>													
1	200	Борщ со сметаной	0,055	0,05	35	1,925							
			0,05	0,045	30	1,5							
			0,004	0,003	40	0,16							
			0,004	0,003	40	0,16	1,476	0,16	2,736	9,108	66,96	63	М.П.Могильный
			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	31,32	7,469	0,05	8,491	8,421	139,979	299/331	М.П.Могильный
			0,006	0,006	140	0,84							
			0,01	0,01	40	0,4							
3	200	Компот из сухофруктов	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							
			0,025	0,025	32	0,8							
			0,005	0,005	120	0,6	0,16	0,05	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный
			0,01	0,01	72	0,72							
			0,05	0,05	40	2	4	0,05	1,5	25	129,5	200/101	М.П.Могильный
						0	<b>13,105</b>		<b>12,887</b>	<b>66,409</b>	<b>574,077</b>		
			1	60	Полдник Пирог с повидлом	0,035	0,035	30	1,05				
0,01	0,01	65				0,65	6,9	0,01	1,61	27,66	137,5	422	В.Н.Могильный
0,0001	0,0001	350				0,035							
0,003	0,003	72				0,216							
0,002	0,002	620				1,24							
2	200	Чай	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	0,06	0,002	0,02	9,99	40,38	411	М.П.Могильный
			0,01	0,01	72	0,72							
<b>Итого за полдник:</b>							<b>6,960</b>	<b>1,630</b>	<b>37,650</b>	<b>177,880</b>			
<b>Итого за день:</b>						<b>54,785</b>	<b>31,551</b>	<b>166,187</b>	<b>1189,733</b>				

1 неделя-2 день-вторник





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				136	1	М.П.Могильный
	Бутерброд с сыром	5	сыр голландский	0,005	0,005	570	2,85	2,45	7,55	14,62			
		30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2	11,23	15,85	68,880	462,86		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>											М.П.Могильный
	<b>Обед</b>											79	
	Рассольник со сметаной	200	картофель	0,05	0,045	30	1,5						
			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						
			яблоко	0,008	0,007	50	0,4						
3	Компот из яблок	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72	4	1,5	25	129,5	200/02	М.П.Могильный
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	40	2	10,36	5	51,67	522,614		М.П.Могильный
	<b>Итого за обед:</b>	<b>450</b>											
	<b>Полдник</b>												
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						
		5	сахар	0,01	0,01	72	0,72						
		260	сахар	0,004	0,004	17	0,068	7,88	4,02	33,52	201,78		
	Соль йодированная за весь день							39,711	27,911	208,97	1245,919		
	<b>Итого за полдник:</b>												
	<b>Итого за день:</b>												

1 неделя - 5 день - пятница

№	Завтрак	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто		Нетто		Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
				г	г	г	г								
1	Омлет	60	яйцо	0,03	0,03	140	4,2								
			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								
			сахар	0,01	0,01	72	0,72								
2	Кофейный напиток	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72	3,42	3,06	17,532	111,348	414		М.П.Могильный	









№	Наименование	№ техн. карты	Ккал	У	Ж	Б	2 недели - 9 день - четверг		Сумма	№	Цена	Итого	Брутто	Чисто	Продукты	Масса порции, гр.	Итого за завтрак
							г	рубл									
	Хлеб						0,03	0,03	40	1,2						30	
	Итого за завтрак:		360,38	6,79	63,05	11,85			0							365	
	Обед																
2	Суп крестьянский со сметаной	110101	111,08	2,736	9,108	1,476			1,5							200	
									0,045						картофель		
									0,002						лук		
									0,003						морковь		
									0,003						масло растительное		
									0,015						пшено		
									0,002						томат		
									0,003						сметана		
3	Биточки с гречневым гарниром и подливой	299	110	4	5,71	8,64			31,9						мясо		
									0,006						яйцо		
									0,01						хлеб		
									0,005						лук		
									0,003						масло растит.		
									0,002						томат		
									0,003						морковь		
									0,002						мука		
									0,025						макаронны		
4	Кисель	182	79,9	2,43	12,21	2,21			0,95						сахар		
									0,007						кисель		
									0,05						хлеб		
	Итого за обед:		528,08	10,826	75,908	16,486			2							625	
	Полдник																
1	Пирожки с повидлом	56	235,10	8,1	34,31	6,24			1,05						мука		
									0,01						молоко		
									0,005						яйцо		
									0,003						сахар		
									0,002						масло растит.		
									0,002						повидло		
									0,001						масло сливоч.		
									0,0002						дрожжи		
									0,0002						чай		
									0,01						сахар		
									0,004						соль		
2	Чай с сахаром	411	40,38	0,02	9,99	0,06			0,068							200	
	Соль йодированная за весь день															4	
	Итого за полдник:		271,1	8,1	43,31	6,24										260	
	Итого за день:		1159,560	25,716	182,268	34,576			54,39								
	Завтрак																
1	Суп вермишелевый молочный	182	290,86	8,3	45,260	8,78			0,76						вермишель		
									2,925						молоко		
									0,216						сахар		
									0,15						чай		
2	Чай	413	89,000	2,34	14,31	2,67			0,72						сахар		
									1,2						хлеб		
3	Бутерброд с маслом		136	7,55	14,62	2,45			3,1						масло сливочное		

2	Чай	200	сахар	0,003	0,003	72	0,216	2,67	2,34	14,31	89,000	413	М.П. Могильный
			чай	0,0002	0,0002	750	0,15						
			сахар	0,01	0,01	72	0,72						
3	Бутерброд с маслом	35	хлеб	0,03	0,03	40	1,2	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П. Могильный
			масло сливочное	0,005	0,005	620	3,1						
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>						<b>13,9</b>	<b>18,19</b>	<b>74,19</b>	<b>515,86</b>		
	<b>Обед</b>												
2	Рассольник со сметаной	200	перловка	0,015	0,015	32	0,48	4,39	4,21	13,058	107,8	87	М.П. Могильный
			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						
			соленые огурцы	0,006	0,005	153	0,918						
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24						
3	Бефстроганов из куриного филе с картофельным пюре	150	филе куриное	0,06	0,05	400	24	2,775	3,2	17,9875	111,85	293	М.П. Могильный
			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						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	40	2						
4	Компот из яблок	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72	0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П. Могильный
			яблоко	0,006	0,006	40	0,24						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>						<b>7,215</b>	<b>7,432</b>	<b>57,2155</b>	<b>323,65</b>		
	<b>Полдник</b>												
1	Булочка	60	молоко	0,01	0,01	65	0,65					441	М.П. Могильный
			сахар	0,004	0,004	72	0,288						
			яйцо	0,005	0,005	140	0,7						
			мука	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. Могильный
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	730	0,15	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,010	0,01	72	0,72						
	Соль йодированная за весь день	4	соль	0,004	0,004	17	0,068						
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>						<b>1,86</b>	<b>2,145</b>	<b>23,865</b>	<b>122,205</b>		
	<b>Итого за день:</b>						<b>56,04</b>	<b>22,975</b>	<b>27,767</b>	<b>155,2705</b>	<b>961,715</b>		

**2 неделя - 10 день - пятница**

№	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто		Нетто		Цена за кг	Сумма		Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
			г	г	г	г		рубл	г						
1	200	Завтрак	0,025	0,025	0,025	0,025	92	2,3	6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П. Могильный	
		рис	0,05	0,05	0,05	0,05	65	3,25							
		молоко	0,003	0,003	0,003	0,003	72	0,216							
		сахар	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	750	0,15							
		чай	0,01	0,01	0,01	0,01	72	0,72							
		сахар	0,01	0,01	0,01	0,01	72	0,72							

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																		
сухофрукты	0,005	0,005	120	0,6																		
сахар	0,01	0,01	72	0,72																		
хлеб	0,05	0,05	40	2																		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>615</b>						<b>15,1521</b>	<b>15,905</b>	<b>85,396</b>	<b>563,994</b>	<b>200102</b>	<b>М.П.Могильный</b>									
1	Оладьи со сметаной	60	мука	0,035	0,035	30	1,05	3,7	11,25	29,8	235,3	430	М.П. Могильный									
			сахар	0,003	0,003	72	0,216															
			яйцо	0,005	0,005	140	0,7															
			молоко	0,01	0,01	65	0,65															
			масло растительное	0,003	0,003	120	0,36															
			сметана	0,008	0,008	230	1,84															
			чай	0,0002	0,0002	750	0,15															
			сахар	0,01	0,01	72	0,72															
				<b>Итого за обед:</b>	<b>260</b>												<b>3,7</b>	<b>11,25</b>	<b>38,8</b>	<b>271,25</b>		
2	Чай с сахаром	200						0	0	9	36	411	М.П.Могильный									
	Соль йодированная за весь день	5																				
	<b>Итого за полдник:</b>							<b>3,7</b>	<b>11,25</b>	<b>38,8</b>	<b>271,25</b>											
	<b>Итого за день:</b>							<b>25,0621</b>	<b>34,235</b>	<b>155,106</b>	<b>1047,444</b>											
	<b>ИТОГО за весь период</b>							<b>289,40</b>	<b>279,86</b>	<b>1526,08</b>	<b>9982,45</b>											
	<b>Среднее значение за период</b>							<b>28,94</b>	<b>27,99</b>	<b>152,61</b>	<b>998,25</b>											

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620590

Владелец Балатокова Кира Люшевна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025