



«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.

1 неделя - 3 день - среда

№	Завтрак	Масса порции, г.	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубль	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
1	Каша манная	200	крупа манная	0,02	0,02	57	1,14	6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П.Могильный
			молоко	0,045	0,045	90	4,05						
			сахар	0,003	0,003	65	0,195						
2	Какао с молоком	200	какао	0,0002	0,0002	1000	0,2	3,312	3,132	13,158	94,068	416	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	65	0,65						
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
		30/5	хлеб	0,03	0,03	55	1,65						
			сыр	0,005	0,005	700	3,5	9,522	10,212	44,068	306,27		
	Итого за завтрак:	400											
	Второй завтрак:	35											
	Печенье		печенье	0,033	0,033	160	5,28						
	Обед							4,04	4,2	13,76	109,00	87	М.П.Могильный
1	Суп гороховый со сметаной	200	горох	0,035	0,035	55	1,925						
			картофель	0,045	0,043	37	1,665						
			морковь	0,004	0,003	40	0,16						
			лук	0,004	0,003	30	0,12						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			масло растительное	0,002	0,002	160	0,32						
			сметана	0,003	0,003	313	0,939	6,2	3,34	2,79	66,02	262	М.П.Могильный
2	Рыбные котлеты	80	рыба мороженая	0,068	0,065	220	14,96						
			масло растительное	0,003	0,003	160	0,48						
			лук	0,004	0,003	30	0,12						
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55						
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4						
		90	картофель	0,1	0,09	37	3,7	2,775	3,2	17,9875	111,85	339	М.П.Могильный
3	Картофельное пюре		молоко	0,005	0,005	90	0,45	0,108	0,108	20,628	83,916	397	М.П.Могильный
		200	кисель	0,007	0,007	200	1,400						
			сахар	0,007	0,007	65	0,455						
		50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,500	200102	М.П.Могильный
	Итого за обед:	615						17,123	12,348	80,1655	500,286		
	Полдник												
1	Ватрушка	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	6,678	7,146	26,604	197,442	100	М.П.Могильный
			молоко	0,01	0,01	90	0,9						
			яйцо	0,005	0,005	80	0,4						
			сахар	0,03	0,03	65	1,95						
			творог	0,008	0,008	330	2,64						
			чай	0,0002	0,0002	800	0,16						
	Чай	200	чай	0,01	0,01	65	0,65						
		5	сахар	0,004	0,004	18	0,072	2	0,75	12,5	64,75	200102	М.П.Могильный
	Соль йодированная за весь день							8,678	7,896	39,104	262,192		
	Итого за полдник:	230						35,323	30,456	163,3375	1068,746		
	Итого за день:						59,335						

1 неделя - 4 день - четверг													
№	Завтрак	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
1	Суп пшенный	200	пшено молоко сахар чай	0,02 0,045 0,003 0,0002	0,02 0,045 0,003 0,0002	55 90 65 750	1,1 4,05 0,195 0,15	8,78	8,3	45,260	290,86	100	М.П.Могильный
2	Чай	200	чай сахар	0,01 0,01	0,01 0,01	65 65	0,65 0,65	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный
	хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65	11,23	15,85	68,880	462,86		
	Итого за завтрак:	430											
	Второй завтрак:												
	Печенье	35	печенье	0,033	0,033	160	5,28						
	Обед												
	Рассольник со сметаной	200	картофель крупа перловая лук морковь сметана томат масло растит. соленые огурцы	0,045 0,015 0,003 0,003 0,003 0,002 0,002 0,006	0,043 0,015 0,002 0,002 0,003 0,002 0,002 0,005	37 40 30 40 313 357 160 177	1,665 0,6 0,09 0,12 0,939 0,714 0,32 1,062						
2	Биточки с гречневым гарниром и подливой	60/80/25	мясо говяжье лук хлеб яйцо масло растительное томат мука гречка яблоко сахар хлеб	0,054 0,004 0,01 0,005 0,003 0,001 0,002 0,02 0,008 0,01 0,05	0,05 0,003 0,01 0,003 0,003 0,001 0,002 0,02 0,007 0,01 0,05	680 30 55 80 160 357 34 65 60 65 55	36,72 0,12 0,55 0,4 0,48 0,357 0,068 1,3 0,48 0,65 2,75	6,2	3,34	2,79	66,02	306	М.П.Могильный
3	Компот из яблок	200	яблоко сахар	0,008 0,01	0,007 0,01	60 65	0,65 0,65						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75						
	Итого за обед:	450											
	Полдник												
1	Рогалики с повидлом	60	мука дрожжи сахар повидло яйцо масло растит. молоко чай сахар	0,035 0,0002 0,003 0,005 0,005 0,003 0,01 0,0002 0,01 0,005	0,035 0,0002 0,003 0,005 0,005 0,003 0,01 0,0002 0,01 0,005	34 340 65 150 80 160 90 750 65 18	1,19 0,068 0,195 0,75 0,4 0,48 0,9 0,15 0,65 0,09	7,6	3,89	12	113,41	441	М.П.Могильный
	Чай с сахаром		чай сахар	0,01 0,005	0,01 0,005	65 18	0,65 0,09						
	Соль йодированная за весь день	5											
	Итого за полдник:	260											
	Итого за день:						67,33	39,711	27,911	208,97	113,41	1245,919	

1 недели - 5 день - пятница

№	Завтрак	Масса порции, г.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
1	Омлет	60	яйцо молоко мука масло растит.	0,03 0,02 0,001 0,002	Г 0,03 0,02 0,001	80 90 34	2,4 1,8 0,034	6,678	7,146	26,604	197,442	229	М.П.Могильный
2	Кофейный напиток	200	масло растит. сахар молоко кофейный напиток	0,01 0,04 0,002	Г 0,01 0,04 0,002	65 90 550	0,32 0,65 3,6 0,11	3,42	3,06	17,532	111,348	414	М.П.Могильный
3	Хлеб	30		0,002	Г 0,002	550	0,11	4,73	6,88	14,56	156	3	М.П.Могильный
	Итого за завтрак:	290		0,03	Г 0,03	55	1,65	14,828	17,086	58,696	464,79		
	Второй завтрак:	35		0,033	Г 0,033	160	5,28						
	Печенье												
	Обед												
1	Суп свекольный со сметаной	200	картофель лук морковь масло растительное свекла капуста сметана	0,045 0,003 0,008 0,002 0,025 0,03 0,003	Г 0,043 0,002 0,006 0,002 0,023 0,028 0,003	37 30 40 160 40 30 313	1,665 0,09 0,32 0,32 1 0,9 0,939	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	0,058 0,01 0,005 0,003 0,007 0,002 0,002 0,025 0,01 0,005 0,05	Г 0,01 0,003 0,003 0,007 0,002 0,002 0,025 0,01 0,005 0,055	440 55 30 80 313 160 34 40 65 120 55	25,52 0,55 0,15 0,24 2,191 0,32 0,068 1 0,65 0,6 2,75	4,7	4,52	5,15	168,12	304	М.П.Могильный
3	Компот из сухофруктов	200	сахар ячневая крупа	0,002 0,025	Г 0,002 0,025	40 40	1 0,65	0,108 0,05	0,108 0,05	20,628 26,17	83,916 104,00	331 394	М.П.Могильный М.П. Могильный
	Итого за обед:	50		0,05	Г 0,05	55	2,75	10,334	8,886	86,056	594,478	200102	М.П.Могильный
	Полдник												
1	Суп молочный с вермишелью	200	молоко вермишель	0,045 0,02	Г 0,045 0,02	90 42	4,05 0,84	5,75	5,21	18,838	145,2	100	М.П.Могильный
	Итого за полдник:	430		0,005	Г 0,005	18	0,09	7,837	5,94	33,218	237,62		
	Итого за день:						61,747	32,999	31,912	177,97	1296,888		

2 неделя - 7 день - вторник

№	Продукты	Масса порции, гр	Брутто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак										
1	Суп гречневый молочный	200	0,05	90	4,5	5,75	5,21	18,83	145,2	100	М.П. Могильный
	молоко		0,02	65	1,3						
	крупа гречневая		0,01	65	0,65						
2	Чай	200	0,0002	750	0,15	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
	сахар		0,03	55	1,65	4,73	6,88	14,56	156	3	М.П. Могильный
	чай		0,005	700	3,5	10,54	12,11	43,38	341,58		
3	Бутерброд с сыром	30/5									
	сыр		0,033	160	5,28						
	печенье		0,045	37	1,665						
	картофель		0,003	40	0,12						
	морковь		0,003	30	0,09						
	лук		0,002	160	0,32						
	масло растит.		0,002	357	0,714						
	томат		0,003	313	0,939						
	сметана		0,035	55	1,925						
	горох		0,06	440	26,4	11,648	10,745	9,408	180,929	120611	М.П. Могильный
3	Котлеты куриные с отварными макаронами и подливой	75/75									
	филе		0,01	55	0,55						
	хлеб		0,005	80	0,4						
	яйцо		0,004	30	0,12						
	лук		0,002	34	0,068						
	мука		0,002	357	0,714						
	томат		0,003	160	0,48						
	масло растит.		0,025	44	1,1	0,83	3,3	2,44	13,44	350	М.П. Могильный
	макарроны		0,01	65	0,65						
	сахар		0,004	120	0,48						
4	Компот из сухофруктов	200	0,05	55	2,75	19,018	22,91	52,828	397,069	200102	М.П. Могильный
	сухофрукты					4	1,5	25	129,5		
	хлеб										
	Итого за обед:	50									
	Хлеб										
	Итого за обед:	450									
	Полдник										
1	Пирожки с повидлом	60									
	мука		0,035	34	1,19						
	молоко		0,01	90	0,9						
	сахар		0,003	65	0,195						
	дрожжи		0,0002	350	0,07						
	повидло		0,005	150	0,75						
	яйцо		0,005	80	0,4						
	масло растительное		0,003	160	0,48						
2	Чай	200	0,0002	750	0,15	0	0	6,6	26,40	118	М.П. Могильный
	чай		0,01	65	0,65						
	сахар		0,005	18	0,09						
	Итого за обед:	5				3,4	5,5	28,6	177,5		
	Соль йодированная за весь день	260									
	Итого за полдник:	1110				32,958	40,52	124,808	916,149		
	Итого за день:				61,39						

2 недели - 8 день - среда

№	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника		
													Г	Г
1	200	Завтрак Каша манная	0,02	0,02	57	1,14	11,79	6,77	53,06	320	179	М.П. Могильный		
			0,045	0,045	90	4,05								
			0,003	0,003	65	0,195								
			0,0002	0,0002	750	0,15								
			0,01	0,01	65	0,65								
2	30	Чай с сахаром	0,03	0,03	55	1,65	11,85	6,79	63,05	360,38	411	М.П. Могильный		
						0								
	365	Хлеб												
		Итого за завтрак:												
	35	Второй завтрак:												
		Печенье	0,033	0,033	160	5,28	1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П. Могильный		
		Обед												
2	200	Суп крестьянский со сметаной	0,045	0,043	37	1,665								
			0,003	0,002	30	0,09								
			0,003	0,002	40	0,12								
			0,002	0,002	160	0,32								
			0,015	0,015	55	0,825								
			0,002	0,002	357	0,714								
			0,002	0,002	313	0,626								
			0,054	0,05	680	36,72								
			0,005	0,005	80	0,4								
			0,01	0,01	55	0,55								
			0,004	0,003	30	0,12								
			0,002	0,002	160	0,32								
			0,002	0,002	357	0,714								
			0,003	0,002	40	0,12								
			0,002	0,002	34	0,068								
3	60/80	Биточки с гречневый гарниром и подливой	0,025	0,025	44	1,1	2,21	2,43	12,21	79,9	182	М.П. Могильный		
			0,01	0,01	65	0,65	0,16		23,88	97,6	390	М.П. Могильный		
			0,007	0,007	200	1,4			4	1,5	25			
			0,05	0,05	55	2,75			16,486	10,826	75,908	200102	М.П. Могильный	
			4	200	Кисель	0,01	0,01	65	0,65					
0,007	0,007	200				1,4								
0,05	0,05	55				2,75								
1	60	Полдник Булочка												
			0,035	0,035	34	1,19								
			0,01	0,01	90	0,9								
			0,005	0,005	80	0,4								
			0,003	0,003	65	0,195								
			0,003	0,003	160	0,48								
			0,0002	0,0002	350	0,07								
			0,0002	0,0002	750	0,15								
			0,01	0,01	65	0,65								
			0,005	0,005	18	0,09								
2	200	Чай с сахаром	0,06	0,06										
		Соль йодированная за весь день												
		Итого за полдник:					6,24	8,1	43,31	271,1				
		Итого за день:				66,51	34,576	25,716	182,268	1159,560				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620590

Владелец Балатокова Кира Люшевна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025