

«Согласовано»

Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тюменской области в г. Ишиме,  
Ишимском, Абатском, Викуловском,  
Сорокинском районах

А.М. Биргалин



«Утверждаю»

Директор МАОУ КШ № 3 г. Ишима  
Ю.А. Козлов



## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**Горячее питание обучающихся  
МАОУ КШ № 3 г. Ишима  
(завтрак, обед)**

**ООО «СИБ-НОВА»**

День: понедельник  
Неделя: первая

Утверждаю  
Директор

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	24	15,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1	58,33
№313	творог	141	139													
2013г.	крупа манная	9,7	9,7													
	молоко питьевое	36	36													
	яичный порошок	1,26	1,26													
	сахар	9,7	9,7													
	ванилин	0,02	0,02													
	сухари панировочные	5,2	5,2													
	сметана	5,2	5,2													
	масло сливочное	5,2	5,2													
	молоко сгущённое	10	10													
Чай с молоком			200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01		127	93	15	0,4	8,38
№495	чай	0,4	0,4													
2013г.	сахар	15	15													
	молоко питьевое	100	100													
	вода	50	50													
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			70	3,42	0,36	22,14	129	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	4,55
<b>ИТОГО</b>				<b>28,92</b>	<b>16,86</b>	<b>61,94</b>	<b>635</b>	<b>0,16</b>	<b>1,9</b>	<b>0,21</b>	<b>1,2</b>	<b>433</b>	<b>469,3</b>	<b>59,3</b>	<b>1,9</b>	<b>71,26</b>
<b>ОБЕД</b>																
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной			250/20/10	1,75	4,98	7,78	160	0,06	18,5		2,38	34	47,5	22,25	0,8	32,19
№142	мясо говяд. к/к	38	32													
2013г.	капуста свежая	62,5	50													
	картофель	40	30													
	морковь	15,6	12,5													
	лук репчатый	11,9	10													
	масло растительное	6	6													
	вода	200	200													
	томатная паста	1	1													
	сметана	10	10													
Колбаса отварная, с маслом сливочным			80/5	10,4	20,9		221,4	0,14			0,4	31	134	17	1,6	59,39
№395	колбаса варёная	82	80													
2013г.	масло сливочное	5	5													
Капуста тушёная			150	6,29	6,12	6,63	107,1	0,07	28,9	0,05	0,12	103,7	93,5	40,8	1,7	15,16
№423	капуста свежая	197	157,5													
2013г.	масло сливочное	6,75	6,75													
	томатная паста	5	5													
	морковь	7,5	6													
	лук репчатый	10,7	9													
	мука пшеничная	1,8	1,8													
	сахар	4,5	4,5													
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,5		27	110	0,01	0,5			28	19	7	1,5	3,66
№508	сухофрукты	25	25													
2013г.	вода питьевая	190	190													
	сахар	15	15													
	витамин С															
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			70	4,56	0,48	29,52	165	0,06			0,66	12	39	8,4	0,66	4,55
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			68	3,96	0,72	20,4	123	0,11				21	94,8	28,2	2,34	3,39
<b>ИТОГО</b>				<b>27,46</b>	<b>33,2</b>	<b>91,33</b>	<b>886,5</b>	<b>0,45</b>	<b>47,9</b>	<b>0,05</b>	<b>3,56</b>	<b>229,7</b>	<b>427,8</b>	<b>123,7</b>	<b>8,6</b>	<b>118,34</b>
<b>ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ</b>				<b>56,38</b>	<b>50,06</b>	<b>153,27</b>	<b>1521,5</b>	<b>0,61</b>	<b>49,8</b>	<b>0,26</b>	<b>4,76</b>	<b>662,7</b>	<b>897,1</b>	<b>183</b>	<b>10,5</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир

День: вторник  
Неделя: первая

Утверждаю  
Директор

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>Суп молочный с крупой</b>			250	7,13	6,58	23,73	182,5	0,095	1,15	0,05	0,33	205,5	171	26,25	0,45	16,87	
№165	молоко питьевое	175	175														
2013г.	вода	75	75														
	крупa рисовая	15	15														
	масло сливочное	2,5	2,5														
	сахар	2	2														
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			200	1,4		29	79					1			0,1	11,52	
№501	кофейный напиток	3	3														
2013г.	молоко питьевое	130	130														
	сахар	10	10														
	вода	90	90														
<b>Сыр твёрдый (порциями) №100 2013г.</b>			20	5,12	5,22	0	69	0,01	0,14	0,05	0,1	180	118	10	0,18	17,19	
	сыр твёрдый	22	20														
<b>Масло сливочное (порциями) №105 2013г.</b>			20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,12	0,2	2,4	3,8	0	0,04	16,80	
	масло сливочное	20	20														
<b>Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.</b>			70	3,42	0,36	22,14	117,5	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	4,55	
<b>ИТОГО</b>					8,53	6,58	52,73	598	0,1	1,15	0,05	1,13	206,5	322,1	26,25	1,27	66,93
<b>ОБЕД</b>																	
<b>Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной</b>			250/20/10	1,8	5	10,65	172	0,05	10,3			2,4	34,5	53	26,25	1,2	32,56
№128	мясо к/к	38	32														
2013г.	картофель	27	20														
	свекла	50	40														
	капуста свежая	25	20														
	морковь	15,6	12,5														
	лук репчатый	12	10														
	томатная паста	7,5	7,5														
	масло растительное	5	5														
	сахар	2,5	2,5														
	вода	200	200														
	сметана	10	10														
<b>Рыба, тушённая в томате с овощами</b>			100/100	19	10,29	9	204	0,13	6,7	0,014	6	50	290	55,7	1,14	45,23	
№343	минтай с/м	161	124														
2013г.	вода	35,7	35,7														
	морковь	44,6	35,7														
	лук репчатый	24	20														
	томатная паста	13	13														
	сахар	3,7	3,7														
	масло растительное	11	11														
<b>Картофельное пюре</b>			150	3,57	7,48	18,53	138	0,15	5,78	0,05	0,17	44,2	96,9	32,3	1,19	13,69	
№429	картофель	170	126														
2013г.	молоко питьевое	24	22,5														
	масло сливочное	6,75	6,75														
<b>Компот из вишни с витамином С</b>			200	0,3		20,1	81		0,8			10	6	3	0,6	14,40	
№507	вишня с/м	20	20														
2013г.	вода	202	202														
	сахар	15	15														
<b>Вафли</b>			2 шт.	1,12	1,32	30,92	140	0,01	0	0	0,28	6,4	14,4	4	0,6	8,74	
<b>Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.</b>			70	4,56	0,48	29,52	129	0,06			0,66	12	39	8,4	0,66	4,55	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			71	3,96	0,72	20,4	141	0,108				21	94,8	28,2	2,34	3,5	
<b>ИТОГО</b>					34,31	25,29	139,12	1005	0,51	23,6	0,06	9,51	178,1	594,1	157,9	7,73	122,67
<b>ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ</b>					42,84	31,87	191,85	1603	0,6	24,7	0,11	1,13	384,6	916,2	184,1	9	189,60

Повар-бригадир



Кисель с витамином С			200	3,6	3,3	25	122	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8	2,85
№593 кисель	24	24														
2013г. сахар	10	10														
вода	190	190														
витамины																
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке			200	0,6	0,4	34,2	52									14,00
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,96	0,72	20,4	94	0,11				21	94,8	28,2	2,34	2,48
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.			56	4,56	0,48	29,52	129	0,06		0,66	12	39	8,4	0,66	3,74	
<b>ИТОГО</b>				<b>44,62</b>	<b>26,69</b>	<b>154,5</b>	<b>866,25</b>	<b>2,76</b>	<b>11,8</b>	<b>0,05</b>	<b>4,47</b>	<b>223,1</b>	<b>500,5</b>	<b>121,4</b>	<b>7,36</b>	<b>129,95</b>
<b>ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ</b>				<b>69,04</b>	<b>46,15</b>	<b>269,18</b>	<b>1447,05</b>	<b>3,05</b>	<b>14,5</b>	<b>32,1</b>	<b>6,35</b>	<b>587,9</b>	<b>955,5</b>	<b>206,2</b>	<b>12,4</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир Александр

День: четверг  
Неделя: первая

Утверждаю  
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша молочная овсяная из "Геркулеса", с маслом сливочным			200/5	6,2	7,46	37	277,4	0,08	1,3	0,05	0,32	127,4	133,2	25,8	1,2	14,59	
№266	крупа овсяная	30,8	30,8														
2013г.	вода	58	58														
	молоко питьевое	118	118														
	сахар	5	5														
	масло сливочное	5	5														
Чай с сахаром			200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4	0,99	
№494	чай	0,2	0,2														
2013г.	вода	200	200														
	сахар	15	15														
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	10	6,4	17	87									18,59	
Хлеб пшеничный обогащенный №108 2013г.			60	3,42	3,06	22,14	118	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	3,90	
<b>ИТОГО</b>					19,72	16,92	91,34	543,4	0,13	4,1	0,05	0,82	150,6	166,5	34,1	2,1	38,07
<b>ОБЕД</b>																	
Свекольник с мясом и сметаной			250/10/10	2,18	4,45	12,03	157	0,07	9,2	0,04	0,25	37,75	69,25	31	1,53	25,04	
№131	мясо говяд. к/к	19	16														
2013г.	свекла	80	64														
	картофель	57,5	43														
	морковь	12,5	10														
	лук репчатый	13,5	11,25														
	сахар	2,5	2,5														
	масло сливочное	5	5														
	вода	200	200														
	томатная паста	1,3	1,3														
	сметана	10	10														
Гуляш			90/50	20,6	22	42	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2	96,77	
№367	мясо к/к		140														
2013г.	масло сливочное	9	9														
	лук репчатый	17	14														
	томатная паста	11	11														
	мука пшеничная	3,7	3,7														
Картофельное пюре			150	3,57	7,48	18,53	138	0,15	5,78	0,05	0,17	44,2	96,9	32,3	1,19	13,69	
№429	картофель	170	126														
2013г.	молоко питьевое	24	22,5														
	масло сливочное	5	5														
Какао с молоком			200	1,4		29	144					1			0,1	11,08	
№496	какао-порошок	2	2														
2013г.	молоко питьевое	130	130														
	сахар	2	20														
	вода	80	80														
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			40	0,36	10,2	54,3	109	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17	1,99	
Хлеб пшеничный обогащенный № 108 2013г.			46	3,96	0,72	20,4	54	0,11				21	94,8	28,2	2,34	2,96	
<b>ИТОГО</b>					27,75	33,93	101,56	899	0,29	16,3	0,13	1,12	99,95	381,2	93,3	6,02	151,53
<b>ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ</b>					47,47	50,85	192,9	1442,4	0,42	20,4	0,18	1,94	250,6	547,6	127,4	8,12	189,60

Повар-бригадир

*Handwritten signature*

День: пятница  
Неделя: первая

Утверждаю  
Директор

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	14,4	15,12	14,34	425	0,04	0,36	0,12	0,42	178,2	208,2	22,8	0,6	58,33	
№313	творог	141	139														
2013г.	крупа манная	9,7	9,7														
	молоко питьевое	36	36														
	яичный порошок	1,26	1,26														
	сахар	9,7	9,7														
	ванилин	0,02	0,02														
	сметана	5,2	5,2														
	сухари панировочные	5,2	5,2														
	масло сливочное	5,2	5,2														
	молоко сгущённое	10	10														
Чай с молоком			200	3,6	3,3	25	81	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8	8,38	
№495	чай	0,4	0,4														
2013г.	вода	50	50														
	сахар	15	15														
	молоко питьевое	100	100														
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			53	0,36	10,2	54,3	36	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17	2,64	
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.			60	3,42	3,06	22,14	47	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	3,90	
<b>ИТОГО</b>					<b>21,78</b>	<b>31,68</b>	<b>115,78</b>	<b>589</b>	<b>0,18</b>	<b>1,66</b>	<b>0,14</b>	<b>0,92</b>	<b>321,7</b>	<b>394,9</b>	<b>70,2</b>	<b>3,07</b>	<b>73,25</b>
<b>ОБЕД</b>																	
Суп картофельный с мясными фрикадельками			250/25	7,23	6,55	14,9	200,96	0,13	11,2	0,01	1,4	19,69	72,3	34,13	1,8	20,93	
№149	картофель	133	100														
2013г.	морковь	12,5	10														
	лук репчатый	12	10														
	томатная паста	2,5	2,5														
	масло растительное	2,5	2,5														
	вода	175	175														
фрикадельки	мясо к/к или фарш пром.пр-ва		28,5														
№169	лук репчатый	3	2,5														
2013г.	яичный порошок	0,96	0,96														
	вода	2,5	2,5														
Котлета мясная, с маслом сливочным			100/10	16,02	15,75	12,87	286	0,08		0,04	0,45	35,1	166,5	23,4	2,52	66,77	
№381	мясо к/к или фарш пром. пр-ва		86														
2013г.	хлеб	19	19														
	сухари панировочные	11	11														
	молоко питьевое	23	23														
	масло растительное	7	7														
	масло сливочное	10	10														
Капуста тушёная			180	6,29	6,12	6,63	94,5	0,07	28,9	0,05	1,19	103,7	93,5	40,8	1,7	18,11	
№423	капуста	236	189														
2013г.	масло сливочное	8	8														
	томатная паста	6	6														
	морковь	9	7,2														
	лук репчатый	13	11														
	мука пшеничная	2,1	2,1														
	сахар	5,4	5,4														
Компот из сухофруктов с витамином С			200	1,5	1,3	15,9	110	0,04	1,3	0,01		127	93	15	0,4	3,66	
№508	сухофрукты	25	25														
2013г.	сахар	15	15														
	вода	190	190														
	витамин С																
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			60	0,36	10,2	54,3	36	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17	2,98	
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.			60	4,56	0,48	29,52	87	0,06			0,66	12	39	8,4	0,66	3,90	
<b>ИТОГО</b>					<b>35,96</b>	<b>40,4</b>	<b>134,12</b>	<b>814,46</b>	<b>0,43</b>	<b>41,4</b>	<b>0,11</b>	<b>3,7</b>	<b>308</b>	<b>511,7</b>	<b>135,8</b>	<b>8,25</b>	<b>116,35</b>
<b>ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ</b>					<b>57,74</b>	<b>72,08</b>	<b>249,9</b>	<b>1403,46</b>	<b>0,61</b>	<b>43,1</b>	<b>0,25</b>	<b>4,62</b>	<b>629,7</b>	<b>906,6</b>	<b>206</b>	<b>11,32</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир

День: понедельник  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			250	7,13	6,58	23,73	182,5	0,045	1,15	0,05	0,33	205,5	171	26,25	0,45	16,14
№165	молоко питьевое	175	175													
2013г.	вода	75	75													
	макаронные изделия	20	20													
	масло сливочное	2,5	2,5													
	сахар	2	2													
<b>Чай с лимоном</b>			200/7	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4	2,71
№494	чай	0,2	0,2													
2013г.	вода	150	150													
	сахар	15	15													
	лимон	8	7													
<b>Бутерброд горячий с сыром и колбасой</b>			80	8,2	9,5	18	91	0	0	32	0,7	72	107	13	1,2	36,61
№11	хлеб пшенич. обогащ.	35	35													
2004г.	масло сливочное	5	5													
	колбаса вар. в/с	26	25													
	сыр твёрдый	16	15													
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			35	3,96	0,72	20,4	54	0,108				21	94,8	28,2	2,34	1,72
<b>Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.</b>			30	3,42	3,06	22,14	78	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	1,95
<b>ИТОГО</b>				22,81	19,86	99,47	466,5	0,2	3,95	32,1	1,53	321,7	406,1	75,75	4,89	59,13
<b>ОБЕД</b>																
<b>Рассольник домашний с мясом и сметаной</b>			250/20/10	2,075	5,2	12,8	201,45	0,095	12,5		2,375	26,25	64,75	27,75	1,025	35,09
№132	мясо к/к	38	32													
2013г.	капуста свежая	25	20													
	картофель	100	75													
	морковь	12,5	10													
	лук репчатый	12	10													
	огурцы консервированн	16,75	15													
	масло растительное	6	6													
	вода	175	175													
	сметана	10	10													
<b>Рыба запечённая, с маслом сливочным</b>			100/5	30,4	23	11,4	374	0,17				95,84	94,94	2,82	0,78	63,83
ТТК	горбуша с/м	180	124													
	масло растительное	7,5	7,5													
	мука пшеничная	8,8	8,8													
	масло сливочное	5	5													
<b>Картофельное пюре</b>			150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05	13,69
№429	картофель	170	126													
2013г.	молоко питьевое	24	22,5													
	масло сливочное	6,75	6,75													
<b>Компот из кураги с витамином С</b>			200	0,3		20,1	81		0,8			10	6	3	0,6	5,22
№512	курага	20	20													
2013г.	сахар	15	15													
	вода	202	202													
	витамин С															
<b>Вафли</b>			2 шт.	1,12	1,32	30,92	140	0,01	0	0	0,28	6,4	14,4	4	0,6	8,74
<b>Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.</b>			60	3,42	3,06	22,14	104	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	3,90
<b>ИТОГО</b>				40,465	39,18	113,71	1038,45	0,47	18,4	0,05	3,31	186,5	294,8	72,37	4,555	130,47
<b>ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ</b>				63,275	59,04	213,18	1504,95	0,67	22,4	32,1	4,84	508,2	700,9	148,1	9,445	189,60

*Машин*



День: вторник  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			200/10	7,4	7,48	36,5	280,4	0,144	1,34	0,06	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92	17,74	
№264	крупа пшеничная	40	40														
2013г.	молоко питьевое	100	100														
	вода	68	68														
	сахар	5	5														
	масло сливочное	10	10														
Кофейный напиток с молоком			200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01		127	93	15	0,4	11,52	
№501	кофейный напиток	3	3														
2013г.	молоко питьевое	130	130														
	сахар	10	10														
	вода	90	90														
Йогуртный продукт в инд. упаковке			95	1,85	2,6	20,1	67									23,40	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	3,96	0,72	20,4	108,6	0,108				21	94,8	28,2	2,34	1,99	
Хлеб пшеничный обогащенный №108 2013г.			40	3,42	3,06	22,14	94	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	2,60	
<b>ИТОГО</b>					18,13	15,16	115,04	631	0,34	2,64	0,07	1,3	293,2	418,85	88,3	5,16	57,25
<b>ОБЕД</b>																	
Суп картофельный с горохом и мясом			250/20	2,3	4,25	15,13	197,3	0,2	8,7	0,04	0,2	19	65,75	25,5	0,9	33,08	
№144	мясо говяд. к/к	38	32														
2013г.	картофель	83	62,5														
	горох	20,2	20														
	лук репчатый	12	10														
	морковь	12,5	10														
	масло сливочное	5	5														
	вода	162,5	162,5														
Плов			70/200	20,41	20,09	53,14	475	0,08	0,43	0,06	0,9	24,84	245,16	57,24	3,02	89,41	
№370	мясо к/к		113														
2013г.	морковь	31	25														
	масло сливочное	10	10														
	лук репчатый	12	10														
	крупа рисовая	68	68														
Напиток из шиповника с витамином С			200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70			12	3	3	1,5	5,79	
№519	шиповник	20	20														
2013г.	сахар	15	15														
	вода	230	230														
	витамин С																
Хлеб пшеничный обогащенный №108 2013г.			63	4,56	0,48	29,52	166	0,06			0,66	12	39	8,4	0,66	4,07	
<b>ИТОГО</b>					27,97	25,12	120,59	935,3	0,35	79,1	0,1	1,76	67,84	352,91	94,14	6,08	132,35
<b>ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ</b>					46,1	40,28	235,63	1566,3	0,69	81,8	0,17	3,06	361,04	771,76	182,44	11,24	189,60

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: среда  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>Запеканка из творога, со сгущенным молоком</b>			<b>150/10</b>	<b>24</b>	<b>25,2</b>	<b>23,9</b>	<b>425</b>	<b>0,07</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>297</b>	<b>347</b>	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>58,33</b>	
№313	творог	141	139														
2013г.	крупа манная	9,7	9,7														
	молоко питьевое	36	36														
	яичный порошок	1,26	1,26														
	сахар	9,7	9,7														
	ванилин	0,02	0,02														
	сметана	5,2	5,2														
	масло сливочное	5,2	5,2														
	сухари панировочные	5,2	5,2														
	молоко сгущенное	10	10														
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>25</b>	<b>144</b>	<b>0,04</b>	<b>1,3</b>	<b>0,02</b>		<b>124</b>	<b>110</b>	<b>27</b>	<b>0,8</b>	<b>11,08</b>	
№496	какао-порошок	2	2														
2013г.	молоко питьевое	130	130														
	сахар	20	20														
	вода	80	80														
<b>Печенье</b>			<b>2 шт.</b>	<b>1,87</b>	<b>2,9</b>	<b>18,6</b>	<b>104</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,87</b>	<b>7,25</b>	<b>22,5</b>	<b>5</b>	<b>0,52</b>	<b>4,00</b>	
<b>Хлеб пшеничный обогащенный №108 2013г.</b>			<b>70</b>	<b>3,42</b>	<b>3,06</b>	<b>22,14</b>	<b>164</b>	<b>0,05</b>			<b>0,5</b>	<b>9</b>	<b>29,25</b>	<b>6,3</b>	<b>0,5</b>	<b>4,55</b>	
<b>ИТОГО</b>					<b>32,89</b>	<b>34,46</b>	<b>89,64</b>	<b>837</b>	<b>0,18</b>	<b>1,9</b>	<b>0,23</b>	<b>2,07</b>	<b>437,3</b>	<b>508,8</b>	<b>76,3</b>	<b>2,82</b>	<b>77,96</b>
<b>ОБЕД</b>																	
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметано</b>			<b>250/20/10</b>	<b>1,75</b>	<b>4,98</b>	<b>7,78</b>	<b>160</b>	<b>0,06</b>	<b>18,48</b>		<b>2,38</b>	<b>34</b>	<b>47,5</b>	<b>22,25</b>	<b>0,8</b>	<b>32,19</b>	
№142	мясо к/к	38	32														
2013г.	капуста	62,5	50														
	картофель	40,0	30														
	морковь	15,6	12,5														
	лук репчатый	12	10														
	масло растительное	5	5														
	томатная паста	2,5	2,5														
	вода	200	200														
	сметана	10	10														
<b>Горошек зелёный консервированный</b>			<b>30</b>	<b>0,72</b>	<b>2,13</b>	<b>3,12</b>	<b>34,5</b>	<b>2,37</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>1,14</b>	<b>13,2</b>	<b>17,4</b>	<b>9</b>	<b>0,51</b>	<b>4,17</b>	
1996г.	горошек зел. консерв.																
	(после термич. обработки)	46	30														
<b>Рыба, тушённая в томате с овощами</b>			<b>100/100</b>	<b>19</b>	<b>10,29</b>	<b>9</b>	<b>204,29</b>	<b>0,13</b>	<b>6,7</b>	<b>0,014</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>290</b>	<b>55,7</b>	<b>1,14</b>	<b>45,23</b>	
№343	минтай с/м	161	124														
2013г.	вода	35,7	35,7														
	морковь	45	35,7														
	лук репчатый	24	20														
	томатная паста	13	13														
	масло растительное	11	11														
	сахар	3,7	3,7														
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3,57</b>	<b>7,48</b>	<b>18,53</b>	<b>138</b>	<b>0,15</b>	<b>5,78</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>44,2</b>	<b>96,9</b>	<b>32,3</b>	<b>1,19</b>	<b>13,69</b>	
№429	картофель	169	126														
2013г.	молоко питьевое	24	22,5														
	масло сливочное	7	7														
<b>Компот из черной смородины с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>1,4</b>		<b>29</b>	<b>122</b>					<b>1</b>			<b>0,1</b>	<b>10,40</b>	
№511	смородина черная с/м	30	30														
2013г.	сахар	15	15														
	вода	160	160														
	витамин С																
<b>Хлеб пшеничный обогащенный №108 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>118</b>	<b>0,06</b>			<b>0,66</b>	<b>12</b>	<b>39</b>	<b>8,4</b>	<b>0,66</b>	<b>3,25</b>	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>55</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,4</b>	<b>98</b>	<b>0,108</b>				<b>21</b>	<b>94,8</b>	<b>28,2</b>	<b>2,34</b>	<b>2,71</b>	
<b>ИТОГО</b>					<b>31</b>	<b>25,36</b>	<b>96,95</b>	<b>874,79</b>	<b>2,77</b>	<b>31</b>	<b>0,06</b>	<b>10,4</b>	<b>154,4</b>	<b>490,8</b>	<b>127,7</b>	<b>4,4</b>	<b>111,64</b>
<b>ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ</b>					<b>63,89</b>	<b>59,82</b>	<b>186,59</b>	<b>1711,79</b>	<b>2,95</b>	<b>32,9</b>	<b>0,29</b>	<b>12,4</b>	<b>591,7</b>	<b>999,6</b>	<b>204</b>	<b>7,22</b>	<b>189,60</b>

День: четверг  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	6,2	7,46	30,86	252,8	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44	14,02	
№262	крупа манная	30	30														
2013г.	молоко питьевое	106	106														
	вода	70	70														
	сахар	5	5														
	масло сливочное	5	5														
Чай с лимоном			200/7	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4	2,71	
№494	чай	0,2	0,2														
2013г.	сахар	15	15														
	вода	200	200														
	лимон	8	7														
Сыр твёрдый (порциями) №100 2013г.			20	5,12	5,22	0	69	0,01	0,14	0,05	0,1	180	118	10	0,18	17,19	
	сыр твёрдый	22	20														
Йогуртный продукт в инд. упаковке			95	10	6,4	17	118									23,40	
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.			60	3,42	3,06	22,14	105,75	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	3,90	
<b>ИТОГО</b>					<b>24,84</b>	<b>22,14</b>	<b>85,2</b>	<b>606,55</b>	<b>0,14</b>	<b>4,18</b>	<b>0,05</b>	<b>1,12</b>	<b>336</b>	<b>272,45</b>	<b>38,5</b>	<b>1,52</b>	<b>61,22</b>
<b>ОБЕД</b>																	
Суп крестьянский с крупой, мясными фрикадельками и сметаной			250/25/5	7,16	8,7	14,75	240	0,063	10,08	0,005	2,555	29,68	68,78	24,38	1,43	20,41	
№154	капуста	37,5	30														
2013г.	картофель	33	25														
	крупа перловая	10	10														
	морковь	12,5	10														
	лук репчатый	12	10														
	масло растительное	5	5														
	вода	212,5	212,5														
	сметана	5	5														
фрикадельки																	
№169	мясо к/к или фарш пром.пр-ва		28,5														
2013г.	лук репчатый	3	2,5														
	яичный порошок	0,56	0,56														
	вода	2,5	2,5														
Жаркое по-домашнему			70/150	21,27	18,98	13,58	291	0,13	6,22	0,03	0,65	28,64	217,64	45,82	2,78	82,16	
№369	мясо к/к		111														
2013г.	картофель	152	114														
	лук репчатый	17,8	15														
	масло сливочное	7	7														
	томатная паста	7	7														
Напиток из шиповника с витамином С			200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70			12	3	3	1,5	5,79	
№519	шиповник	20	20														
2013г.	сахар	15	15														
	вода	230	230														
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке			200				52									14,00	
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.			50	3,42	3,06	22,14	116	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	3,25	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			56	3,96	0,72	20,4	108	0,108				21	94,8	28,2	2,34	2,77	
<b>ИТОГО</b>					<b>36,51</b>	<b>31,76</b>	<b>93,67</b>	<b>904</b>	<b>0,36</b>	<b>86,3</b>	<b>0,04</b>	<b>3,71</b>	<b>100,32</b>	<b>413,47</b>	<b>107,7</b>	<b>8,55</b>	<b>128,38</b>
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>					<b>61,35</b>	<b>53,9</b>	<b>178,87</b>	<b>1510,55</b>	<b>0,5</b>	<b>90,5</b>	<b>0,09</b>	<b>4,83</b>	<b>436,32</b>	<b>685,92</b>	<b>146,2</b>	<b>10,07</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир

*Handwritten signature*

День: пятница  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>Суп молочный с крупой</b>			250	6,03	6,45	20,65	164,75	0,08	1,6	0,06	0,08	194,5	171,5	22,75	0,33	16,87	
№164	молоко питьевое	175	175														
2013г.	крупя рисовая	15	15														
	масло сливочное	2,5	2,5														
	сахар	2	2														
	вода	75	75														
<b>Чай с сахаром</b>			200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01		127	93	15	0,4	0,99	
№494	чай	0,2	0,2														
2013г.	вода	200	200														
	сахар	15	15														
<b>Масло сливочное (порциями) №105 2013г.</b>			15	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,12	0,2	2,4	3,8	0	0,04	12,60	
	масло сливочное	15	15														
<b>Хлеб пшеничный обогащенный №108 2013г.</b>			40	4,56	0,48	29,52	96	0,06			0,66	12	39	8,4	0,66	2,60	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			30	3,96	0,72	20,4	54	0,11				21	94,8	28,2	2,34	1,49	
<b>ИТОГО</b>					16,15	25,45	86,63	545,75	0,29	2,9	0,19	0,94	356,9	402,1	74,35	3,77	34,55
<b>ОБЕД</b>																	
<b>Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной</b>			250/20/10	1,8	5	10,65	172	0,05	10,3			2,4	34,5	53	26,25	1,2	32,56
№128	мясо к/к	38	32														
2013г.	свекла	50	40														
	капуста свежая	25	20														
	картофель	27	20														
	морковь	15,6	12,5														
	лук репчатый	12	10														
	масло растительное	5	5														
	вода	200	200														
	сахар	2,5	2,5														
	томатная паста	7,5	7,5														
	сметана	10	10														
<b>Кукуруза консервированная 1996г.</b>			50	0,72	2,13	3,12	58	2,37	0,01	0	1,14	13,2	17,4	9	0,51	14,58	
	кукуруза конс. (после термич. обраб	83	50														
<b>Бефстроганов</b>			150	22,7	20,7	3,6	291	0,07	1	0,01	0,7	40	237	29	3,3	87,13	
№366	мясо говяд. к/к		121														
2013г.	морковь	3,75	3														
	лук репчатый	3,6	3														
	морковь	10	8														
	соус сметанный: мука пшенич.	2	2	75													
№442	масло сливочное	2	2														
2013г.	вода питьевая	41,25	41,25														
	сметана	37,5	37,5														
<b>Макаронные изделия отварные</b>			150	5,67	0,68	29,04	108	0,06	0,02		0,78	5,7	35,7	8,1	0,78	8,61	
№291	макаронные изделия	51	51														
2013г.	масло сливочное	6,07	6,07														
<b>Компот из изюма с витамином С</b>			200	0,3		20,1	81		0,8			10	6	3	0,6	6,59	
№512	изюм	20	20														
2013г.	сахар	15	15														
	вода	202	202														
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			50	3,96	0,72	20,4	108	0,11				21	94,8	28,2	2,34	2,48	
<b>Хлеб пшеничный обогащенный № 108 2013г.</b>			48	4,56	0,48	29,52	141	0,06			0,66	12	39	8,4	0,66	3,10	
<b>ИТОГО</b>					39,71	29,71	116,43	959,00	2,72	12,1	0,01	5,68	136,4	482,9	112	9,39	155,05
<b>ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ</b>					55,86	55,16	203,06	1504,75	3,01	15	0,2	6,62	493,3	885	186,3	13,16	189,60

Повар-бригадир