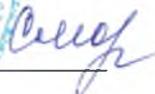


«Согласовано»

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

Л.В. Слюнченко



«Утверждаю»



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

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(завтрак, обед)
для горячего питания обучающихся с 7 до 11 лет
осенне-зимний сезон
МАОУ КШ № 3 г. Ишима
с 01 октября 2020 года

ООО «СИБ-НОВА»

День: понедельник

Неделя: первая

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	
ЗАВТРАК																
Бутерброд с сыром			20/15	6,7	7,3	11	137	0,14	0,04	0,41	0,34	51	134,6	17,25	0,53	14,19
№90	хлеб пшенич. обогащ.	20	20													
2013г.	сыр твёрдый	16	15													
Суп молочный с крупой			200	4,7	5,2	15,6	128	0,52	0,05	0,04	0,02	180,5	84,05	13,3	0,4	10,60
№164	крупя рисовая	12	12													
2013г.	или крупа ячневая	16	16													
	вода питьевая	110	110													
	молоко питьевое	100	100													
	масло сливочное	2	2													
	сахар	2	2													
Кофейный напиток			200	1,9	1,7	17	91	0,26	0,02	0,01	0	58,64	41,85	6,65	0,09	5,99
№501	кофейный напиток	3	3													
2013г.	сахар	15	15													
	молоко питьевое	50	50													
	вода	150	150													
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	6,3	12,5	14	104	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	18,59
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			10	0,7	0,1	3,3	17	0	0,2	0	0,16	3,5	15,5	4,1	0,29	0,50
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30
ИТОГО				21,9	27	68,5	516	1,67	0,43	0,46	0,55	691,6	561,8	61,54	1,75	51,17
ОБЕД																
Горошек зелёный консервированный 1996г.			60	1	0	6,3	29	7,5	0,12	0,08	0,09	24,3	94,2	15	0,96	8,33
горошек зелёный консервированный																
(после термич. обработки)		92	60													
Суп картофельный с рыбой			250/40	8,9	4,5	11,2	121	8,03	0,08	0,13	0,04	15,03	74,58	33,56	0,1	22,46
№150	картофель	133	100													
2013г.	морковь	12,5	10													
	лук репчатый	12	10													
	минтай с/м	50	40													
	масло сливочное	5	5													
Биточки, запечённые под сметанным соусом			80	8,9	10,9	8,6	168	0,14	0,06	0,02	2,1	50,62	108,51	16	0,22	26,22
№381	говядина 1 категории	60	44													
2013г.	или мясо к/к	52	44													
	или фарш мясн. пром.	44	44													
	хлеб пшенич. обогащ.	11	11													
	молоко питьевое	9	9													
	лук репчатый	6	5													
	мука пшеничная	5	5													
	масло растительное	5	5													
масса готового изделия																
соус сметанный																
№442	сметана	8	8													
2013г.	мука пшеничная	2	2													
	вода питьевая	12	12													
Макаронные изделия отварные			150	4,6	4,9	39,3	220	0	0,18	0,01	0,62	17,11	62,68	19,62	0,07	7,19
№291	макаронные изделия	52	52													
2013г.	масло сливочное	5	5													
Напиток из шиповника с витамином С			200	0,6	0,2	25,1	105	75,3	0,01	0	1,38	10,85	2,85	2,91	0,15	5,79
№519	шиповник	20	20													
2013г.	вода питьевая	230	230													
	сахар	15	15													
витамины С																
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			40	3,2	0,4	15,2	77	0	0,04	0	0,06	5,98	93,6	5,48	0,62	2,60
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	1,49

Утверждаю
Директор

ИТОГО		29,2	21,3	115,7	771	91	0,54	0,24	4,77	134,4	482,9	104,9	2,99	74,08
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ		51,1	48,3	184,2	1287	92,6	0,97	0,7	5,32	826	1045	166,4	4,74	125,25

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	Ca	P	Mg		Fe	
ЗАВТРАК																	
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,6	7,4	10	113	0	0,02	0	0,64	5,42	16	3,8	0,2	9,70	
№93	хлеб пшенич. обогаш.	20	20														
2013г.	масло сливочное	10	10														
Каша молочная пшённая, с маслом сливочным			200/5	8,3	8,8	26,2	217	0,9	0,2	0,1	0	245,3	246,2	20,1	1	19,26	
№267	крупа пшено	30	30														
2013г.	сахар	4	4														
	молоко питьевое	178	178														
	масло сливочное	5	5														
Какао с молоком			200	4	4,1	18,4	127	1,7	0,04	0,05	0,01	140,44	131,7	7,51	0,63	8,90	
№496	какао-порошок	3,5	3,5														
2013г.	молоко питьевое	100	100														
	сахар	15	15														
	вода	100	100														
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	6,3	12,5	14	104	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	23,40	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			10	0,7	0,1	3,3	17	0	0,02	0	0,16	3,5	15,5	4,1	0,29	0,50	
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30	
ИТОГО					13,9	20,3	54,6	617,00	2,6	0,26	0,15	0,84	362,3	695,2	30,41	2,56	63,06
ОБЕД																	
Овощи консервированные (порциями) 1996г.			60	0,5	0,1	1,1	7	3	0,02	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	16,01	
огурцы солёные (без уксуса)		109	60														
Суп картофельный с горохом, гречками и мясом			250/10/10	5,8	5	30,5	190	1,72	0,2	0,14	0,36	26,91	85	30,54	1,8	21,54	
№144	говядина 1 категории	22	16														
№170	или мясо к/к	19	16														
2013г.	картофель	53	40														
	горох	20	20														
	лук репчатый	12	10														
	морковь	16	13														
	масло сливочное	5	5														
	хлеб пшенич. обогаш.	19	16														
Кура запечённая			100	16,5	16,5	1,2	218	0,19	0,03	0,02	1,5	23,04	100,25	12,5	1,3	47,77	
№494	курица потрош. 1 катег	150	134														
2004г.	или грудка кур. на кост	139	134														
	томатная паста	4	4														
	чеснок свежий	1,4	1														
	масло растительное	5	5														
Картофель отварной, с поджаривкой			150	3,4	6,9	19,3	153	11,42	0,24	0,04	0,28	23,81	119,59	41,53	1,24	16,18	
№426	картофель	166	125														
2013г.	масло сливочное	5	5														
1996г.	кукуруза консервированная																
	(после термич. обработ	33	20														
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	5,3	0,01	0	0,06	38	12	4,1	0,5	18,20	
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	1,49	
ИТОГО					30,1	29,2	102,6	799	18,6	0,5	0,2	2,23	125,3	410,1	103,7	6,02	122,49
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ					44	49,5	157,2	1416	21,2	0,76	0,35	0,84	487,6	1105	134,1	8,58	185,55

Повар-бригадир _____

мука пшеничная	4	4														
масло растительное	3,5	3,5														
масса готового изделия		60														
соус томатный		20														
№453 масло сливочное	1,2	1,2														
2013г. мука пшеничная	0,9	0,9														
морковь	1,5	1,2														
лук репчатый	0,5	0,4														
томатная паста	0,5	0,5														
сахар	0,2	0,2														
вода питьевая	20	20														
Каша гречневая рассыпчатая			150	1,7	4,8	22,9	154	0	0,08	0,02	0,65	8,54	115,63	52,2	2,48	8,30
№237 крупа гречневая	36	36														
2013г. вода питьевая	120	120														
масло сливочное	5	5														
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	5,3	0,01	0	0,06	38	12	4,1	0,5	18,20
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	1,49
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30
ИТОГО				20,6	27	110,2	779	11,3	0,5	0,25	4,53	126	442,4	134	7,02	86,52
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				37,8	54,5	208,6	1400	12,6	0,91	0,62	5,54	527,2	1040	196	8,82	180,64

Повар-бригадир _____

масло растительное	4	4														
масло сливочное	5	5														
Картофельное пюре			150	2,9	4,4	23	144	10,4	0,09	0,05	0,15	32,31	63,45	11,25	0,9	12,25
№429 картофель	170	128														
2013г. молоко питьевое	24	24														
масло сливочное	5	5														
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	5,3	0,01	0	0,06	38	12	4,1	0,5	18,20
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.	60		60	4,1	0,5	19,5	99	0	0,05	0	0,08	7,69	120,34	7,05	0,8	3,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50		50	3,3	0,6	16,7	85	0	0,08	0	0,8	17,5	77,5	20,5	1,45	2,48
ИТОГО				28,4	20,1	119,2	771	22,5	0,57	0,12	4,8	148,8	539,1	91,36	4,8	91,59
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				53,9	49,1	206	1392	24,2	1,06	0,58	6,85	885,7	1171	186,6	8,91	152,52

Повар-бригадир _____

День: пятница
Неделя: первая

Утвержден
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		
ЗАВТРАК																	
Бутерброд с джемом или повидлом			20/10	1,3	0,2	18	79	0,06	0	0	0,5	1,81	1,15	0,85	0,16	2,47	
№95	хлеб пшен. обогащ.	20	20														
2013г.	джем или повидло	10,2	10														
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	7	7,2	38	245	1	0,1	0,3	0,3	222,7	236,8	20,49	0,5	20,62	
№268	крупа рисовая	25	25														
2013г.	молоко питьевое	190	190														
	сахар	4	4														
	масло сливочное	5	5														
Чай с лимоном			200	0,2	0	15,7	64	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02	2,68	
№494	чай	0,5	0,5														
2013г.	вода	200	200														
	сахар	15	15														
	лимон	7	5														
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	6,3	12,5	14	147	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	18,59	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30	
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			20	1,3	0,2	6,7	34	0	0,03	0	0,32	7	31	8,2	0,58	1,00	
ИТОГО					17,7	20,3	100	608	1,81	0,25	0,1	0,85	429,7	554,6	49,82	1,7	46,66
ОБЕД																	
Горошек зелёный консервированный, с луком, с маслом			60	1	5	6,3	74	7,5	0,12	0,08	0,96	24,3	94,2	15	0,96	7,59	
1996г.	горошек зел. конс.																
	(после термич. обраб.)	72	47														
	лук репчатый	12	10														
	масло растительное	5	5														
Свекольник с мясом и сметаной			250/10/5	5,8	6,1	14,5	136	6,57	0,06	0,02	0,06	18,5	78,9	19,21	0,63	23,36	
№131	говядина 1 категории	22	16														
2013г.	или мясо к/к	19	16														
	свекла	80	64														
	картофель	53	40														
	морковь	12,5	10														
	лук репчатый	13	11														
	томатная паста	1,2	1,2														
	масло сливочное	5	5														
	сахар	0,5	0,5														
	сметана	5	5														
Колбаса отварная, с маслом сливочным			90/5	4,9	9,5	2,9	117	0,1	0,1	0,1	0,27	49,04	158,4	17,33	0,74	66,29	
№395	колбаса варёная в/с ГС	92	90														
2013г.	масло сливочное	5	5														
Овощи тушёные			150	3	10,5	21	191	8,93	0,13	0,11	3,59	29,84	93,2	39,17	1,33	10,16	
ТТК	картофель	150	113														
	морковь	19	15														
	капуста свежая	29	23														
	томатная паста	0,18	0,18														
	лук репчатый	10	8														
	масло растительное	8	8														
	сметана	5	5														
	вода питьевая	35	35														
Компот из сухофруктов с витамином С			200	1,5	1,3	15,9	109	0,04	1,3	0,01		127	93	15	0,4	3,11	
№508	сухофрукты	20	20														
2013г.	сахар	15	15														
	вода	205	205														
	витамин С																
Фрукт			250	0,5	0	27,8	113	0	0,08	0	0,8	17,5	77,5	20,5	1,8	46,47	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	1,49	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			50	2,7	0,3	12,7	64	0	0,03	0	0,05	4,98	78	4,57	0,52	3,25	
ИТОГО					21,4	33,1	111,1	855	23,1	1,87	0,32	6,21	281,7	719,7	143,1	7,25	161,72

День: понедельник

Неделя: вторая

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		
ЗАВТРАК																	
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,6	7,4	10	113	0	0,02	0,03	0,64	15	2,8	0,2	9,70		
№93	хлеб пшенич. обогащ.	20	20														
2013г.	масло сливочное	10	10														
Суп молочный с макаронными изделиями			200	6,4	7,9	19,3	174	0,67	0,05	0,02	0,2	128,13	126,8	11,9	0,25	10,47	
№165	вода питьевая	84	84														
2013г.	молоко питьевое	100	100														
	макаронные изделия	16	16														
	сахар	2,5	2,5														
	масло сливочное	2,5	2,5														
Какао с молоком			200	4	4,1	18,4	127	1,7	0,04	0,05	0,01	140,44	131,7	7,51	0,63	8,90	
№496	какао-порошок	3,5	3,5														
2013г.	молоко питьевое	100	100														
	сахар	15	15														
	вода	100	100														
Кондитерское изделие пром. пр-ва			10	0,3	2,8	10,5	69	0	0	0	0	13,33	0	8	0,53	2,18	
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			20	1,3	0,2	6,7	34	0	0,03	0	0,32	7	31	8,2	0,58	1,00	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30	
ИТОГО					15,2	22,6	72,5	556	2,37	0,16	0,09	1,2	298,3	362,3	41,15	2,5	33,55
ОБЕД																	
Сельдь с луком, с маслом растительным			60	5,6	9,7	0,8	113	0,98	0,01	0,08	2,72	58,52	124,85	12,01	0,56	23,56	
№103	сельдь с/с	94	45														
2013г.	лук репчатый	12	10														
	масло растительное	5	5														
Суп картофельный с крупой и мясом			250/10	5	5,5	16,3	135	2,7	0,08	0,02	0,05	25,6	77,12	15,7	0,2	20,98	
№138	говядина 1 категории	22	16														
2004г.	или мясо к/к	19	16														
	картофель	93	70														
	крупка перловая	10	10														
	морковь	12,5	10														
	лук репчатый	12	10														
	масло сливочное	5	5														
Жаркое по-домашнему			200	11,5	18,5	33,2	345	7	0,08	0	1,11	27,41	120,56	14,75	2,51	62,91	
№369	говядина 1 категории	86	63														
2013г.	или мясо к/к	74	63														
	масло растительное	8	8														
	картофель	146	110														
	морковь	23	18														
	лук репчатый	18	15														
	масло сливочное	10	10														
	томатная паста	2	2														
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	5,3	0,01	0	0,06	38	12	4,1	0,5	18,20	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			50	2,7	0,3	12,7	64	0	0,03	0	0,05	4,98	78	4,57	0,52	3,25	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	1,49	
ИТОГО					27,6	34,6	107	849	16	0,26	0,1	4,47	165	459	63,43	5,16	130,39
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ					42,8	57,2	179,5	1405	18,4	0,42	0,19	5,67	463,3	821,3	104,6	7,66	163,94

Повар-бригадир _____

вода	230	230														
витамин С																
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.	30	2,4	0,3	11,4	58	0	0,03	0	0,05	4,49	70,2	4,11	0,47	1,95		
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	30	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	1,49		
ИТОГО		25,7	27,1	111,7	794	79,4	0,44	0,41	6,94	109,4	477,1	78,13	3,99	74,73		
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ		50,4	56,6	198,1	1416	80,7	0,7	0,85	7,73	850,39	1138,5	138,98	5,99	129,86		

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	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
Бутерброд с джемом или повидлом			20/10	1,3	0,2	18	79	0,06	0	0	0,5	1,81	1,15	0,89	0,16	2,47	
№95	хлеб пшен. обогащ.	20	20														
2013а	джем или повидло	10,2	10														
Запеканка из творога с изюмом, со сгущённым молоком			170	9,5	13	29,5	273	0,39	0,07	0,03	0,25	0,27	925,12	22,71	0,23	55,44	
№313	творог	125	124														
2013а	мука пшеничная	13	13														
	или крупа манная	12	12														
	сахар	8	8														
	яичный порошок	2,38	2,38														
	изюм	7,5	7														
	масло сливочное	5	5														
	сухари пшеничные	5	5														
	сметана	5	5														
	масса готовой запеканки		150														
	масло растительное	1,5	1,5														
	молоко сгущённое	20	20														
Кофейный напиток			200	1,9	1,7	17	91	0,26	0,02	0,01	0	58,64	41,85	6,65	0,09	5,99	
№501	кофейный напиток	3	3														
2013а	сахар	15	15														
	молоко питьевое	50	50														
	вода	150	150														
Йогуртный продукт в инд. упаковке			95	6,3	12,5	14	104	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	23,4	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			10	0,7	0,1	3,3	17	0	0,2	0	0,16	3,5	15,5	4,1	0,29	0,50	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013а.			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30	
ИТОГО					21,3	27,7	89,4	603	1,46	0,41	0,04	1,94	513,9	669,4	54,62	1,21	89,10
ОБЕД																	
Овощи консервированные (порциями) 1996г.			60	0,5	0,1	1,1	7	3	0,02	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	16,01	
	огурцы солёные (без уксуса)	109	60														
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметано			250/10/5	4,5	5,6	9,5	106	4,74	0,08	0,18	0,32	41,68	54,97	10,54	0,88	22,54	
№142	говядина 1 категории	22	16														
2013г.	или мясо к/к	19	16														
	капуста свежая	63,0	50														
	картофель	40	30														
	морковь	16	13														
	лук репчатый	12	10														
	масло сливочное	5	5														
	сметана	5	5														
Гуляш			100	12,5	10,5	4	161	0,23	0,03	0,04	2,56	56,54	144,57	19,46	0,21	59,33	
№367	говядина 1 категории	107	79														
2013а	или мясо к/к	93	79														
	масло растительное	5	5														
	лук репчатый	12	10														
	томатная паста	1,6	1,6														
	мука пшеничная	2	2														
Макаронные изделия отварные, с подгарнировкой			150	4,8	4,5	28,6	174	0	0,04	0,19	0,58	9,48	28,82	5,08	0,52	16,44	
№291	макаронные изделия	39	39														
2013а	масло сливочное	3	3														
1996г.	кукуруза консервированная																
	(после термич. обработ)	33	20														
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	5,3	0,01	0	0,06	38	12	4,1	0,5	18,20	
Фрукт			215	0,43	0	23,9	97	0	0,07	0	0,7	15,05	66,65	17,63	1,5	40,26	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013а.			50	2,7	0,3	12,7	64	0	0,03	0	0,05	4,98	78	4,57	0,52	3,25	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			35	2,3	0,4	11,7	60	0	0,06	0	0,56	12,25	54,25	14,35	1,02	1,74	
ИТОГО					28,53	21,6	125,5	810,00	13,3	0,34	0,41	4,89	191,8	453,7	84,13	5,51	177,77

или																
Рагу овощное			150													
№195	картофель	64	48													
2013г.	капуста свежая	48	38													
	масло растительное	5	5													
	морковь	21	17													
	лук репчатый	19	16													
	соус томатный		45													
№454	масло сливочное	2,9	2,9													
2013г.	томатная паста	1,6	1,6													
	вода питьевая	42	42													
	морковь	14	11													
	лук репчатый	1,2	1													
	мука пшеничная	2	2													
	сахар	0,5	0,5													
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	3,11
№508	сухофрукты	20	20													
2013г.	сахар	15	15													
	вода	205	205													
	витамин С															
Фрукт			250	0,5	0	27,8	113	0	0,08	0	0,8	17,5	77,5	20,5	1,8	46,47
	Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.	50	2,7	0,3	12,7	64	0	0,03	0	0,05	4,98	78	4,57	0,52	3,25	
	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	45	3	0,5	15	77	0	0,08	0	0,72	15,75	69,75	18,45	1,31	2,23	
	ИТОГО		32,6	30,3	110,7	874	37,4	1,85	0,2	5,15	333,1	593,78	98,72	6,47	147,89	
	ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ		54,2	59,2	191,2	1452	39,2	1,99	0,88	5,6	1011,3	1330,5	158,48	8,01	202,90	

Повар-бригадир _____

День: пятница
Неделя: вторая



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	
ЗАВТРАК																	
Бутерброд с маслом сливочным с джемом или повидло			20/5/15	1,6	4,2	19,2	121	0,07	0,02	0,28	0,27	6,57	14,89	3,75	0,42	7,25	
№95	хлеб пшен. обогащ.	20	20														
2013г.	масло сливочное	5	5														
	джем или повидло	15,2	15														
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			200/5	7,3	9,4	31	238	0,9	0,1	0,1	0	210,7	238,6	18	0,85	18,44	
№264	крупа пшеничная	40	40														
2013г.	сахар	4	4														
	молоко питьевое	168	168														
	масло сливочное	5	5														
Чай с лимоном			200	0,2	0	15,7	64	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02	2,68	
№494	чай	0,5	0,5														
2013г.	вода	200	200														
	сахар	15	15														
	лимон	7	5														
Иогуртный продукт в инд. упаковке			95	6,3	12,5	14	104	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	23,40	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			10	0,7	0,1	3,3	17	0	0,2	0	0,16	3,5	15,5	4,1	0,29	0,50	
ИТОГО					17,7	26,4	90,8	583	1,72	0,44	0,38	0,46	418,4	552,9	46,11	2,02	53,57
ОБЕД																	
Овощи консервированные (порциями) 1996г.			60	0,6	0,1	1,1	8	3,4	0,01	0	0,08	14,56	16,89	9,21	0,35	7,03	
помидоры конс. (без уксуса)			109	60													
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной			250/10/5	5,2	6,6	22,2	169	2,42	0,09	0,18	0,42	19,25	91,45	24,5	1,3	22,39	
№126	говядина 1 категории	22	16														
2013г.	или мясо к/к	19	16														
	свекла	50	40														
	капуста свежая	25	20														
	картофель	27	20														
	морковь	12,5	10														
	лук репчатый	12	10														
	томатная паста	2,8	2,8														
	масло сливочное	5	5														
	сметана	5	5														
Котлета рыбная, с маслом сливочным			80/5	11,1	12,9	8	193	0,64	0,1	0,02	1,59	48,26	97,18	21,42	0,7	27,81	
№345	горбуша потрош., с гол.	83	55														
2013г.	или минтай потрош. об.	83	55														
	или фарш пром. пр-ва	68	55														
	лук репчатый	15	13														
	молоко питьевое	8	8														
	хлеб пшен. обогащ.	15	15														
	мука пшеничная	5	5														
	масло растительное	8	8														
	масло сливочное	5	5														
Картофельное пюре			150	2,9	4,4	23	144	10,4	0,09	0,05	0,15	32,31	63,45	11,25	0,9	12,25	
№429	картофель	170	128														
2013г.	молоко питьевое	24	24														
	масло сливочное	5	5														
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	5,3	0,01	0	0,06	38	12	4,1	0,5	18,20	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,6	0,5	13,4	68	0	0,07	0	0,64	14	62	16,4	1,16	1,99	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			40	3,2	0,4	15,2	77	0	0,04	0	0,06	5,98	93,6	5,48	0,62	2,60	
ИТОГО					26,4	25,1	116,9	800,00	22,2	0,41	0,25	3	172,4	436,6	92,36	5,53	92,27
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ					44,1	51,5	207,7	1383,00	23,9	0,85	0,63	3,46	590,7	989,5	138,5	145,84	

Повар-бригадир