

«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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
<b>Бутерброд с сыром</b>			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													
<b>Суп молочный с крупой</b>			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													
<b>Кофейный напиток</b>			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													
<b>Йогуртный продукт в инд. упаковке</b>			100	6,3	12,5	14	104	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	18,59
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			10	0,7	0,1	3,3	17	0	0,2	0	0,16	3,5	15,5	4,1	0,29	0,50
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30
<b>ИТОГО</b>				21,9	27	68,5	516	1,67	0,43	0,46	0,55	691,6	561,8	61,54	1,75	51,17
<b>ОБЕД</b>																
<b>Горошек зелёный консервированный 1996г.</b>			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												
<b>Суп картофельный с рыбой</b>			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													
<b>Биточки, запечённые под сметанным соусом</b>			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			60													
соус сметанный			20													
№442	сметана	8	8													
2013г.	мука пшеничная	2	2													
	вода питьевая	12	12													
<b>Макаронные изделия отварные</b>			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													
<b>Напиток из шиповника с витамином С</b>			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													
	витамин С															
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			40	3,2	0,4	15,2	77	0	0,04	0	0,06	5,98	93,6	5,48	0,62	2,60
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			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	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>			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														
<b>Каша молочная пшённая, с маслом сливочным</b>			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														
<b>Какао с молоком</b>			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														
<b>Йогуртный продукт в инд. упаковке</b>			100	6,3	12,5	14	104	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	23,40	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			10	0,7	0,1	3,3	17	0	0,02	0	0,16	3,5	15,5	4,1	0,29	0,50	
<b>Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.</b>			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30	
<b>ИТОГО</b>					<b>13,9</b>	<b>20,3</b>	<b>54,6</b>	<b>617,00</b>	<b>2,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,84</b>	<b>362,3</b>	<b>695,2</b>	<b>30,41</b>	<b>2,56</b>	<b>63,06</b>
<b>ОБЕД</b>																	
<b>Овощи консервированные (порциями) 1996г.</b>			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														
<b>Суп картофельный с горохом, гречками и мясом</b>			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														
<b>Кура запечённая</b>			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														
<b>Картофель отварной, с подгарнировкой</b>			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														
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			200	0,8	0,2	34	141	5,3	0,01	0	0,06	38	12	4,1	0,5	18,20	
<b>Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.</b>			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			30	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	1,49	
<b>ИТОГО</b>					<b>30,1</b>	<b>29,2</b>	<b>102,6</b>	<b>799</b>	<b>18,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,23</b>	<b>125,3</b>	<b>410,1</b>	<b>103,7</b>	<b>6,02</b>	<b>122,49</b>
<b>ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ</b>					<b>44</b>	<b>49,5</b>	<b>157,2</b>	<b>1416</b>	<b>21,2</b>	<b>0,76</b>	<b>0,35</b>	<b>0,84</b>	<b>487,6</b>	<b>1105</b>	<b>134,1</b>	<b>8,58</b>	<b>185,55</b>

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

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



масло растительное	4	4														
масло сливочное	5	5														
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>4,4</b>	<b>23</b>	<b>144</b>	<b>10,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>32,31</b>	<b>63,45</b>	<b>11,25</b>	<b>0,9</b>	<b>12,25</b>
№429 картофель	170	128														
2013г. молоко питьевое	24	24														
масло сливочное	5	5														
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>34</b>	<b>141</b>	<b>5,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>38</b>	<b>12</b>	<b>4,1</b>	<b>0,5</b>	<b>18,20</b>
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
<b>ИТОГО</b>				<b>28,4</b>	<b>20,1</b>	<b>119,2</b>	<b>771</b>	<b>22,5</b>	<b>0,57</b>	<b>0,12</b>	<b>4,8</b>	<b>148,8</b>	<b>539,1</b>	<b>91,36</b>	<b>4,8</b>	<b>91,59</b>
<b>ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ</b>				<b>53,9</b>	<b>49,1</b>	<b>206</b>	<b>1392</b>	<b>24,2</b>	<b>1,06</b>	<b>0,58</b>	<b>6,85</b>	<b>885,7</b>	<b>1171</b>	<b>186,6</b>	<b>8,91</b>	<b>152,52</b>

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		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			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														
<b>Каша молочная рисовая, с маслом сливочным</b>			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														
<b>Чай с лимоном</b>			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														
<b>Йогуртный продукт в инд. упаковке</b>			100	6,3	12,5	14	147	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	18,59	
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30	
<b>Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.</b>			20	1,3	0,2	6,7	34	0	0,03	0	0,32	7	31	8,2	0,58	1,00	
<b>ИТОГО</b>					17,7	20,3	100	608	1,81	0,25	0,1	0,85	429,7	554,6	49,82	1,7	46,66
<b>ОБЕД</b>																	
<b>Горошек зелёный консервированный, с луком, с маслом</b>			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														
<b>Свекольник с мясом и сметаной</b>			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														
<b>Колбаса отварная, с маслом сливочным</b>			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														
<b>Овощи тушёные</b>			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														
<b>Компот из сухофруктов с витамином С</b>			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																
<b>Фрукт</b>			250	0,5	0	27,8	113	0	0,08	0	0,8	17,5	77,5	20,5	1,8	46,47	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			30	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	1,49	
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			50	2,7	0,3	12,7	64	0	0,03	0	0,05	4,98	78	4,57	0,52	3,25	
<b>ИТОГО</b>					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	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>			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														
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			200	6,4	7,9	19,3	174	0,67	0,05	0,02	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														
<b>Какао с молоком</b>			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														
<b>Кондитерское изделие пром. пр-ва</b>			10	0,3	2,8	10,5	69	0	0	0	0	13,33	0	8	0,53	2,18	
<b>Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.</b>			20	1,3	0,2	6,7	34	0	0,03	0	0,32	7	31	8,2	0,58	1,00	
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30	
<b>ИТОГО</b>					<b>15,2</b>	<b>22,6</b>	<b>72,5</b>	<b>556</b>	<b>2,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>298,3</b>	<b>362,3</b>	<b>41,15</b>	<b>2,5</b>	<b>33,55</b>
<b>ОБЕД</b>																	
<b>Сельдь с луком, с маслом растительным</b>			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														
<b>Суп картофельный с крупой и мясом</b>			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														
<b>Жаркое по-домашнему</b>			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														
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			200	0,8	0,2	34	141	5,3	0,01	0	0,06	38	12	4,1	0,5	18,20	
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			50	2,7	0,3	12,7	64	0	0,03	0	0,05	4,98	78	4,57	0,52	3,25	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			30	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	1,49	
<b>ИТОГО</b>					<b>27,6</b>	<b>34,6</b>	<b>107</b>	<b>849</b>	<b>16</b>	<b>0,26</b>	<b>0,1</b>	<b>4,47</b>	<b>165</b>	<b>459</b>	<b>63,43</b>	<b>5,16</b>	<b>130,39</b>
<b>ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ</b>					<b>42,8</b>	<b>57,2</b>	<b>179,5</b>	<b>1405</b>	<b>18,4</b>	<b>0,42</b>	<b>0,19</b>	<b>5,67</b>	<b>463,3</b>	<b>821,3</b>	<b>104,6</b>	<b>7,66</b>	<b>163,94</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

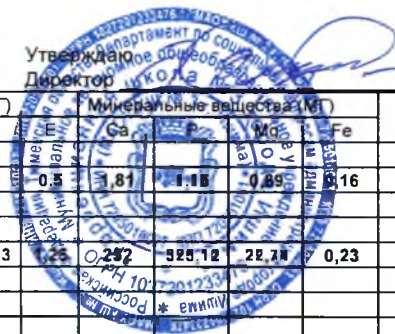


вода	230	230														
витамин С																
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.	30	2,4	0,3	11,4	58	0	0,03	0	0,05	4,49	70,2	4,11	0,47	1,95		
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	30	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	1,49		
<b>ИТОГО</b>		<b>25,7</b>	<b>27,1</b>	<b>111,7</b>	<b>794</b>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

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		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			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														
<b>Запеканка из творога с изюмом, со сгущённым молоком</b>			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														
<b>Кофейный напиток</b>			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														
<b>Йогуртный продукт в инд. упаковке</b>			95	6,3	12,5	14	104	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	23,4	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>			10	0,7	0,1	3,3	17	0	0,2	0	0,16	3,5	15,5	4,1	0,29	0,50	
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013а.</b>			20	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	1,30	
<b>ИТОГО</b>					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
<b>ОБЕД</b>																	
<b>Овощи консервированные (порциями) 1996г.</b>			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														
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметано</b>			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														
<b>Гуляш</b>			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														
<b>Макаронные изделия отварные, с подгарнировкой</b>			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														
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			200	0,8	0,2	34	141	5,3	0,01	0	0,06	38	12	4,1	0,5	18,20	
<b>Фрукт</b>			215	0,43	0	23,9	97	0	0,07	0	0,7	15,05	66,65	17,63	1,5	40,26	
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013а.</b>			50	2,7	0,3	12,7	64	0	0,03	0	0,05	4,98	78	4,57	0,52	3,25	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>			35	2,3	0,4	11,7	60	0	0,06	0	0,56	12,25	54,25	14,35	1,02	1,74	
<b>ИТОГО</b>					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																
<b>Рагу овощное</b>			<b>150</b>													
№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													
<b>Компот из сухофруктов с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>15,9</b>	<b>110</b>	<b>0,04</b>	<b>1,3</b>	<b>0,01</b>		<b>127</b>	<b>93</b>	<b>15</b>	<b>0,4</b>	<b>3,11</b>
№508	сухофрукты	20	20													
2013г.	сахар	15	15													
	вода	205	205													
	витамин С															
<b>Фрукт</b>			<b>250</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>27,8</b>	<b>113</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>17,5</b>	<b>77,5</b>	<b>20,5</b>	<b>1,8</b>	<b>46,47</b>
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>4,98</b>	<b>78</b>	<b>4,57</b>	<b>0,52</b>	<b>3,25</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>45</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>15</b>	<b>77</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,72</b>	<b>15,75</b>	<b>69,75</b>	<b>18,45</b>	<b>1,31</b>	<b>2,23</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>32,6</b>	<b>30,3</b>	<b>110,7</b>	<b>874</b>	<b>37,4</b>	<b>1,85</b>	<b>0,2</b>	<b>5,15</b>	<b>333,1</b>	<b>593,78</b>	<b>98,72</b>	<b>6,47</b>	<b>147,89</b>
<b>ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ</b>				<b>54,2</b>	<b>59,2</b>	<b>191,2</b>	<b>1452</b>	<b>39,2</b>	<b>1,99</b>	<b>0,88</b>	<b>5,6</b>	<b>1011,3</b>	<b>1330,5</b>	<b>158,48</b>	<b>8,01</b>	<b>202,90</b>

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	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	
<b>ИТОГО</b>					<b>17,7</b>	<b>26,4</b>	<b>90,8</b>	<b>583</b>	<b>1,72</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>0,46</b>	<b>418,4</b>	<b>552,9</b>	<b>46,11</b>	<b>2,02</b>	<b>53,57</b>
<b>ОБЕД</b>																	
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	
<b>ИТОГО</b>					<b>26,4</b>	<b>25,1</b>	<b>116,9</b>	<b>800,00</b>	<b>22,2</b>	<b>0,41</b>	<b>0,25</b>	<b>3</b>	<b>172,4</b>	<b>436,6</b>	<b>92,36</b>	<b>5,53</b>	<b>92,27</b>
<b>ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ</b>					<b>44,1</b>	<b>51,5</b>	<b>207,7</b>	<b>1383,00</b>	<b>23,9</b>	<b>0,85</b>	<b>0,63</b>	<b>3,46</b>	<b>590,7</b>	<b>989,5</b>	<b>138,5</b>	<b>145,84</b>	

Повар-бригадир