

«Согласованно»

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



«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»
А.Н. Гончаров



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(завтрак, обед)

для горячего питания обучающихся

МАОУ КШ № 3 г. Ишима

с 11 января 2021 года

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	
ЗАВТРАК																
Бутерброд с маслом сливочным и сыром			20/5/15	6,7	7,3	11	137	0,14	0,04	0,41	0,34	251	134,64	17,25	0,53	19,36
№90	хлеб пшенич. обогаш.	20	20													
2013г.	масло сливочное	5	5													
	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	13,28
№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	6,81
№501	кофейный напиток	3	3													
2013г.	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	24,7
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	0,7	0,1	3,3	17	0	0,2	0	0,16	3,5	15,5	4,1	0,29	2,78
Хлеб пшеничный обогашённый № 108 2013г.			60	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	4,52
ИТОГО				21,9	27	68,5	516	1,67	0,43	0,46	0,55	691,6	561,8	61,54	1,75	71,45
ОБЕД																
Горошек зелёный консервированный 1996г.			100	1	0	6,3	29	7,5	0,12	0,08	0,09	24,3	94,2	15	0,96	16,59
горошек зелёный консервированный																
(после термич. обработки)			154	100												
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	20,04
№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			100	8,9	10,9	8,6	168	0,14	0,06	0,02	2,1	50,62	108,51	16	0,22	35,96
№381	говядина 1 категории	83	61													
2013г.	или мясо к/к	72	61													
	или фарш мясн. пром.	61	61													
	хлеб пшенич. обогаш.	15	15													
	молоко питьевое	13	13													
	лук репчатый	1	8													
	мука пшеничная	5	5													
	масло растительное	6	6													
масса готового изделия			80													
соус сметанный			20													
№442	сметана	8	8													
2013г.	мука пшеничная	2	2													
	вода питьевая	12	12													
Макаронные изделия отварные			180	4,6	4,9	39,3	220	0	0,18	0,01	0,62	17,11	62,68	19,62	0,07	10,83
№291	макаронные изделия	63	63													
2013г.	масло сливочное	8	8													
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	9,55
№519	шиповник	20	20													
2013г.	вода питьевая	230	230													
	сахар	15	15													
	витамин С															
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	3,2	0,4	15,2	77	0	0,04	0	0,06	5,98	93,6	5,48	0,62	4,52
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	44	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	2,46
ИТОГО		30	21,5	149,7	912	96,3	0,55	0,24	4,83	172,4	494,9	109	3,49	118,15
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ		51,9	48,5	218,2	1428	97,9	0,98	0,7	5,38	864	1057	170,5	5,24	189,60

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	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,6	7,4	10	113	0	0,02	0	0,64	6,4	16	2,8	0,2	10,15
№93	хлеб пшенич. обогащ.	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	215,5	246,2	20,1	1	15,25
№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	11,50
№496	какао-порошок	3,5	3,5													
2013г.	молоко питьевое	100	100													
	сахар	15	15													
	вода	100	100													
Йогуртный продукт в инд. упаковке			95	6,3	12,5	14	104	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	24,70
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			4	0,7	0,1	3,3	17	0	0,02	0	0,16	3,5	15,5	4,1	0,29	2,22
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.			60	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	4,52
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	68,34
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	16,66
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	22,42
№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. обогащ.	19	16													
Кура запечёная			100	16,5	16,5	1,2	218	0,19	0,03	0,02	1,5	23,04	100,25	12,5	1,3	40,27
№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 подгарнировкой			150	3,4	6,9	19,3	153	11,42	0,24	0,04	0,28	23,81	119,59	41,53	1,24	16,55
№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.			60	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	4,52
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			48	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	2,64
ИТОГО				30,1	29,2	102,6	799	18,6	0,5	0,2	2,23	125,3	410,1	103,7	6,02	121,26
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ				44	49,5	157,2	1416	21,2	0,76	0,35	0,84	487,6	1105	134,1	8,58	189,60

Повар-бригадир _____

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	8,77
№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 пшеничный обогащённый № 108 2013г.			35	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	2,66
ИТОГО				17,5	22,6	94,2	663	9,83	0,44	0,25	2,63	94,67	367,2	108,2	5,34	84,66
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				34,7	50,1	192,6	1284	11,1	0,85	0,62	3,64	495,9	965	170,2	7,14	189,60

Повар-бригадир _____

масло растительное	4	4														
масло сливочное	5	5														
Картофельное пюре			180	2,9	4,4	23	144	10,4	0,09	0,05	0,15	32,31	63,45	11,25	0,9	15,73
№429 картофель	205	154														
2013г. молоко питьевое	29	29														
масло сливочное	7	7														
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.			80	4,1	0,5	19,5	99	0	0,05	0	0,08	7,69	120,34	7,05	0,8	6,03
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			57	3,3	0,6	16,7	85	0	0,08	0	0,8	17,5	77,5	20,5	1,45	3,18
ИТОГО				28,4	20,1	119,2	771	22,5	0,57	0,12	4,8	148,8	539,1	91,36	4,8	114,44
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				53,2	49	202,7	1375	24,2	0,86	0,58	6,69	882,2	1155	182,5	8,62	189,60

Повар-бригадир _____

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	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	3,84	
№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	0,1	0	222,7	236,6	20,49	0,5	20,64	
№268	крупа рисовая	25	25														
2013г.	молоко питьевое	190	190														
	сахар	4	4														
	масло сливочное	5	5														
Чай с лимоном			200/5	0,2	0	15,7	64	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02	2,81	
№494	чай	0,5	0,5														
2013г.	вода	200	200														
	сахар	15	15														
	лимон	7	5														
Йогуртный продукт в инд. упаковке			95	6,3	12,5	14	147	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	24,7	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			30	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	2,26	
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			30	1,3	0,2	6,7	34	0	0,03	0	0,32	7	31	8,2	0,58	1,67	
ИТОГО					17,7	20,3	100	608	1,81	0,25	0,1	0,85	429,7	554,55	49,82	1,7	55,92
ОБЕД																	
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	24,31	
№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			60/5	4,9	9,5	2,9	117	0,1	0,1	0,1	0,27	49,04	158,4	17,33	0,74	44,90	
№395	колбаса варёная в/с ГО	62	60														
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	10,11	
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	3,46	
№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	1,67	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			37	2,7	0,3	12,7	64	0	0,03	0	0,05	4,98	78	4,57	0,52	2,76	
ИТОГО					20,4	28,1	104,8	781	15,6	1,75	0,24	5,25	257,36	625,5	128,08	6,29	133,68
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ					38,1	48,4	204,8	1389	17,5	2	0,34	6,1	687,06	1180,1	177,9	7,99	189,60

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	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,6	7,4	10	113	0	0,02	0	0,64	6,4	16	2,8	0,2	10,15	
№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	0,04	0,2	128,13	136,8	11,9	0,25	10,63	
№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	9,21	
№496	какао-порошок	3,5	3,5														
2013г.	молоко питьевое	100	100														
	сахар	15	15														
	вода	100	100														
Йогуртный продукт в инд. упаковке			95	6,3	12,5	14	147	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	24,70	
Кондитерское изделие пром. пр-ва			10	0,3	2,8	10,5	69	0	0	0	0	13,33	0	8	0,53	2,30	
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	1,51	
ИТОГО					20,2	34,9	79,8	669	3,12	0,23	0,09	0,88	486,3	570,3	50,45	2,05	58,50
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	21,49	
№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	21,70	
№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	66,73	
№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.			40	2,7	0,3	12,7	64	0	0,03	0	0,05	4,98	78	4,57	0,52	2,98	
ИТОГО					25,6	34,2	97	798	16	0,21	0,1	3,99	154,5	412,5	51,13	4,29	131,10
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ					45,8	69,1	176,8	1467	19,1	0,44	0,19	4,87	640,8	982,8	101,6	6,34	189,60

Повар-бригадир _____

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	9,55
№519	шиповник	30	30														
2013г.	сахар	15	15														
	вода	230	230														
	витамин С																
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	2,4	0,3	11,4	58	0	0,03	0	0,05	4,49	70,2	4,11	0,47	4,52
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.				37	2	0,4	10	51	0	0,05	0	0,48	10,5	46,5	12,3	0,87	2,07
ИТОГО					26,5	27,3	145,7	935	84,7	0,45	0,41	7	147,4	489,1	82,23	4,49	113,05
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ					51,2	56,8	232,1	1557	86	0,71	0,85	7,79	888,39	1150,5	143,08	6,49	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	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
Бутерброд с джемом или повидлом			20/15	1,3	0,2	18	79	0,06	0	0	0,5	1,81	1,15	0,89	0,16	3,84	
№95	хлеб пшен. обогащ.	20	20														
2013г.	джем или повидло	15,2	15														
Запеканка из творога с изюмом, со сгущённым молоком			170	9,5	13	29,5	273	0,39	0,07	0,03	1,25	252	325,12	22,74	0,23	57,94	
№313	творог	125	124														
2013г.	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	6,81	
№501	кофейный напиток	3	3														
2013г.	сахар	15	15														
	молоко питьевое	50	50														
	вода	150	150														
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	1,11	
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	1,51	
ИТОГО					15	15,2	75,4	499	0,71	0,31	0,04	1,94	318,9	430,4	37,12	1,08	71,21
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	16,66	
	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	22,86	
№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	64,03	
№367	говядина 1 категории	107	79														
2013г.	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	7,55	
№291	макаронные изделия	39	39														
2013г.	масло сливочное	3	3														
1996г.	кукуруза консервированная (после термич. обработ)	33	20														
Чай с сахаром			200	0,1	0	13,1	53	0	0	0	0	0	0	0	0	1,32	
№493	чай	0,5	0,5														
2013г.	сахар	13	13														
	вода питьевая	200	200														
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			53	2,7	0,3	12,7	64	0	0,03	0	0,05	4,98	78	4,57	0,52	3,96	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			36	2,3	0,4	11,7	60	0	0,06	0	0,56	12,25	54,25	14,35	1,02	2,01	
ИТОГО					27,4	21,4	80,7	625,00	7,97	0,26	0,41	4,13	138,7	375	62,4	3,51	118,39
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ					42,4	36,6	156,1	1124,00	8,68	0,57	0,45	6,07	457,7	805,4	99,52	4,59	189,60

Повар-бригадир _____

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	3,46	
№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	3,77
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.				57	3	0,5	15	77	0	0,08	0	0,72	15,75	69,75	18,45	1,31	3,14
ИТОГО					29,7	30,2	106	843	32,1	1,66	0,2	5,05	308,05	481,28	83,82	5,99	127,11
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ					51,3	59,1	186,5	1421	34	1,8	0,88	5,5	986,26	1218	143,58	7,53	189,60

Повар-бригадир _____

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	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
Булгурброд с маслом сливочным с джемом или повидлом			200/5/20	1,6	4,2	19,2	121	0,07	0,02	0,28	0,27	6,57	14,99	3,77	0,42	8,93
№95	хлеб пшен. обогаш.	20	20													
2013г.	масло сливочное	5	5													
	джем или повидло	20,2	20													
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			200/5	7,3	9,4	31	238	0,9	0,1	0,1	0	210,1	236,6	18	0,85	18,72
№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	2,81
№494	чай	0,5	0,5													
2013г.	вода	200	200													
	сахар	15	15													
	лимон	7	5													
Йогуртный продукт в инд. упаковке			190	6,3	12,5	14	104	0,75	0,1	0	0	195	239	17,5	0,13	49,40
Хлеб пшеничный обогащенный № 108 2013г.			60	1,6	0,2	7,6	39	0	0,02	0	0,03	2,99	46,8	2,74	0,31	4,52
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	0,7	0,1	3,3	17	0	0,2	0	0,16	3,5	15,5	4,1	0,29	2,22
ИТОГО				17,7	26,4	90,8	583	1,72	0,44	0,38	0,46	418,4	552,9	46,11	2,02	86,60
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	8,10
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	23,19
№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													
Шницель рыбный натуральный, с маслом сливочным			100/5	11,1	12,9	8	193	0,64	0,1	0,02	1,59	48,26	97,18	21,42	0,7	29,50
№345	горбуша потрош., с голс	128	85													
2013г.	или минтай потрош. обс	128	85													
	или фарш пром. пр-ва	85	85													
	лук репчатый	24	20													
	молоко питьевое	11	11													
	яичный порошок	1,96	1,96													
	мука пшеничная	12	12													
	масло растительное	8,5	8,5													
	масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре			180	2,9	4,4	23	144	10,4	0,09	0,05	0,15	32,31	63,45	11,25	0,9	15,73
№429	картофель	205	154													
2013г.	молоко питьевое	29	29													
	масло сливочное	7	7													
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.			41	2,6	0,5	13,4	68	0	0,07	0	0,64	14	62	16,4	1,16	2,25
Хлеб пшеничный обогащенный № 108 2013г.			80	3,2	0,4	15,2	77	0	0,04	0	0,06	5,98	93,6	5,48	0,62	6,03
ИТОГО				26,4	25,1	116,9	800,00	22,2	0,41	0,25	3	172,4	436,6	92,36	5,53	103,00
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	7,55	189,60

Повар-бригадир