

«Согласовано»

Директор МАОУ КШ № 3 г. Ишима



И.А. Козлов

«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»



А.Н. Гончаров

**ПРИМЕРНОЕ  
10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(завтрак, обед)**

**для горячего питания  
обучающихся 7-11 лет  
МАОУ КШ № 3 г. Ишима**

**с 01 февраля 2021 года**

День: понедельник  
Неделя: первая

Утверждаю  
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Выход	Жиры, г	Белки, г	Углеб., г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b>			20/15	6,3	7,3	13	137	14,83
№90	хлеб пшенич. обогащ.	20						
2013г.	сыр твёрдый	16						
<b>Суп молочный с крупой</b>			200	6,7	8,8	15,6	128	10,37
№164	крупа рисовая	12						
2013г.	или крупа ячневая	16						
	вода питьевая	110						
	молоко питьевое	100						
	масло сливочное	2						
	сахар	2						
<b>Кофейный напиток</b>			200	1,9	1,7	17	91	6,79
№501	кофейный напиток	3						
2013г.	сахар	15						
	молоко питьевое	50						
	вода	150						
<b>Йогуртный продукт в инд. упаковке</b>			200	6,3	12,5	14	208	40,30
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			10	0,7	0,1	3,3	17	0,56
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			20	1,6	0,2	7,6	39	1,51
<b>ИТОГО</b>				<b>21,9</b>	<b>27</b>	<b>68,5</b>	<b>620</b>	<b>74,36</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Горошек зелёный консервированный 1996г.</b>			86	1	0	6,3	29	13,70
горошек зелёный консервированный (после термич. обработки)								
		132	86					
<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>			250/50	8,9	4,5	11,2	121	34,99
№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 питьевая	175	175					
№169	фарш мясной пром. пр-	57	57					
2013г.	яичный порошок	0,56	0,56					
	вода питьевая	2,5	2,5					
	лук репчатый	3	2,5					
<b>Биточки, запечённые под сметанным соусом</b>			80	8,9	10,9	8,6	168	26,56
№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	7,55
№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	9,55
№519	шиповник	30	30					
2013г.	вода питьевая	220	220					
	сахар	15	15					
	витамин С							
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			200	0,8	0,2	34	141	18,20
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			40	3,2	0,4	15,2	77	3,02
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			30	2	0,4	10	51	1,67
<b>ИТОГО</b>				<b>30</b>	<b>21,5</b>	<b>149,7</b>	<b>912</b>	<b>115,24</b>
<b>ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ</b>				<b>51,9</b>	<b>48,5</b>	<b>218,2</b>	<b>1532</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: вторник  
Неделя: первая



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р	
			Выход	Жиры, г	Углеб. г	Белки, г			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,5	7,8	20	113	10,15	
№93	хлеб пшенич. обогащ.	20	20						
2013г.	масло сливочное	10	10						
Каша молочная пшённная, с маслом сливочным			200/5	8,3	4*8,5	26,2	217	19,36	
№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	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	104	26,00	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			10	0,7	0,1	3,3	17	0,56	
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.			20	1,6	0,2	7,6	39	1,51	
<b>ИТОГО</b>					<b>13,9</b>	<b>20,3</b>	<b>54,6</b>	<b>617,00</b>	<b>66,79</b>
<b>ОБЕД</b>									
Овощи консервированные (порциями) 1996г.			60	0,5	0,1	1,1	7	16,66	
огурцы солёные (без уксуса)			109			60			
Суп картофельный с горохом, гречками и мясом			250/10/10	5,8	5	30,5	190	21,17	
№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 запечённая			120	16,5	16,5	1,2	218	48,49	
№494	курица потрош. 1 катег	180	161						
2004г.	или грудка кур. на косте	167	161						
	или бедро куриное	167	161						
	томатная паста	2	2						
	чеснок свежий	2,5	2						
	масло растительное	5	5						
Картофель отварной, с поджаривкой			150	3,4	6,9	19,3	153	16,68	
№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	18,20	
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.			21	1,6	0,2	7,6	39	1,61	
<b>ИТОГО</b>					<b>28,1</b>	<b>28,8</b>	<b>92,6</b>	<b>748</b>	<b>122,81</b>
<b>ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ</b>					<b>42</b>	<b>49,1</b>	<b>147,2</b>	<b>1365</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



День: четверг  
Неделя: первая

Утверждаю  
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦ, ккал	Цена, р
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Бутерброд с сыром</b>			20/15				137	14,83
№90 хлеб пшенич. обогащ.	20	20						
2013г. сыр твердый	16	15						
<b>Суп молочный с крупой</b>			200	4,7	7,3	15,6	128	10,37
№164 крупа 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	6,79
№501 кофейный напиток	3	3						
2013г. сахар	15	15						
молоко питьевое	50	50						
вода	150	150						
<b>Йогуртный продукт в инд. упаковке</b>			190	6,3	12,5	14	104	52,00
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			40	2	0,4	10	102	2,22
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			30	2,4	0,3	11,4	58	2,26
<b>ИТОГО</b>				24	27,4	79	620	88,47
<b>ОБЕД</b>								
<b>Кукуруза консервированная (порциями)</b>			52	2,9	0,1	4,7	31	17,52
1996г. кукуруза консервированная								
(после термич. обработки)	87	52						
<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b>			250/20	5,2	5,8	15,8	136	30,02
№157 говядина 1 категории	44	32						
2013г. или мясо к/к	38	32						
макаронные изделия	20	20						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
<b>Рыба, тушённая в томате с овощами</b>			110	9,2	8,5	5,5	135	15,73
№343 минтай потрош. обезгл.	122	90						
2013г. морковь	19	15						
лук репчатый	8	7						
томатная паста	0,8	0,8						
масло растительное	4	4						
сахар	0,3	0,3						
масса припущенных овощей		30						
<b>Картофельное пюре</b>			150	2,9	4,4	23	144	12,36
№429 картофель	170	128						
2013г. молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			200	0,8	0,2	34	141	18,20
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			60	4,1	0,5	19,5	99	4,52
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			50	3,3	0,6	16,7	85	2,78
<b>ИТОГО</b>				28,4	20,1	119,2	771	101,13
<b>ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ</b>				52,4	47,5	198,2	1391	189,60

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



День: понедельник  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>			20/10	1,6	7,4	10	113	10,15
№93	хлеб пшенич. обогащ.	20	20					
2013г.	масло сливочное	10	10					
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			200	6,4			174	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					
<b>Какао с молоком</b>			200	4	4,1	18,4	127	9,21
№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>			95	6,3	12,5	14	147	26,00
<b>Кондитерское изделие пром. пр-ва</b>			20	0,3	2,8	10,5	69	4,60
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			20	2	0,4	10	51	1,11
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			42	1,6	0,2	7,6	39	3,18
<b>ИТОГО</b>				<b>22,2</b>	<b>35,3</b>	<b>89,8</b>	<b>720</b>	<b>64,88</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп картофельный с крупой и мясом</b>			250/20	5	5,5	16,3	135	32,35
№138	говядина 1 категории	44	32					
2004г.	или мясо к/к	38	32					
	картофель	93	70					
	крупка перловая	10	10					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
<b>Жаркое по-домашнему</b>			210	11,5	18,5	33,2	345	68,73
№369	говядина 1 категории	107	79					
2013г.	или мясо к/к	107	79					
	масло растительное	10	10					
	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	18,20
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			30	2	0,4	10	76,5	1,67
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			50	2,7	0,3	12,7	64	3,77
<b>ИТОГО</b>				<b>22</b>	<b>24,9</b>	<b>106,2</b>	<b>761,5</b>	<b>124,72</b>
<b>ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ</b>				<b>44,2</b>	<b>60,2</b>	<b>196</b>	<b>1481,5</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: вторник  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Итого			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Ветки, г	Жиры, г	Углеб., г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>20/15</b>	<b>6,7</b>	<b>7,5</b>	<b>11,3</b>	<b>137</b>	<b>14,83</b>
№90	хлеб пшенич. обогащ.	20	20					
2013г.	сыр твёрдый	16	15					
<b>Каша молочная манная, с маслом сливочным</b>			<b>200/5</b>	<b>8,7</b>	<b>9,3</b>	<b>34</b>	<b>255</b>	<b>19,19</b>
№262	крупа манная	30	30					
2013г.	молоко питьевое	176	176					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13,1</b>	<b>53</b>	<b>1,32</b>
№493	чай	0,5	0,5					
2013г.	сахар	13	13					
	вода питьевая	200	200					
<b>Йогуртный продукт в инд. упаковке</b>			<b>190</b>	<b>6,3</b>	<b>12,5</b>	<b>14</b>	<b>104</b>	<b>52,00</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>1,11</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>1,51</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>24,7</b>	<b>29,5</b>	<b>86,4</b>	<b>622</b>	<b>89,96</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Кукуруза консервированная (порциями)</b>			<b>34</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>31</b>	<b>11,57</b>
1996г.	кукуруза консервированная (после термич. обработки)	57	34					
<b>Уха рыбацкая</b>			<b>250/40</b>	<b>6,8</b>	<b>5,9</b>	<b>10,2</b>	<b>121</b>	<b>20,14</b>
№181	картофель	80	60					
1996г.	лук репчатый	19	16					
	масло сливочное	5	5					
	минтай потрош. обезглав.	66	49					
<b>Фрикадельки из говядины, тушённые в соусе</b>			<b>80</b>	<b>9,6</b>	<b>12,7</b>	<b>12,5</b>	<b>203</b>	<b>27,83</b>
№392	говядина 1 категории	64	47					
2013г.	или мясо к/к	55	47					
	или фарш пром. пр-ва	47	47					
	хлеб пшенич. обогащ.	10	10					
	молоко питьевое	16	16					
	масло растительное	4	4					
	масса готового изделия		60					
	соус сметанный		20					
№442	сметана	8	8					
2013г.	мука пшеничная	2	2					
	вода питьевая	12	12					
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			<b>150</b>	<b>1,7</b>	<b>4,8</b>	<b>22,9</b>	<b>154</b>	<b>8,42</b>
№237	крупа гречневая	36	36					
2013г.	вода питьевая	120	120					
	масло сливочное	5	5					
<b>Напиток из шиповника с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>105</b>	<b>9,55</b>
№519	шиповник	30	30					
2013г.	сахар	15	15					
	вода	220	220					
	витамин С							
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>34</b>	<b>141</b>	<b>18,20</b>
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>58</b>	<b>2,26</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>1,67</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>26,8</b>	<b>24,6</b>	<b>130,8</b>	<b>864</b>	<b>99,64</b>
<b>ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ</b>				<b>51,5</b>	<b>54,1</b>	<b>217,2</b>	<b>1486</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: среда  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб. г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			20/10			18	79	2,85
№95 хлеб пшен. обогащ.	20	20						
2013г джем или повидло	10,2	10						
<b>Запеканка из творога, со сгущённым молоком</b>			150/10	9,5		29,5	273	61,15
№313 творог	141	140						
2013г мука пшеничная	13	13						
или крупа манная	9,7	9,7						
сахар	9,7	9,7						
яичный порошок	1,26	1,26						
молоко питьевое	36	36						
масло сливочное	5,2	5,2						
сухари пшеничные	5,2	5,2						
сметана	5,2	5,2						
ванилин	0,02	0,02						
масса готовой запеканки		150						
молоко сгущённое	10	10						
<b>Кофейный напиток</b>			200	1,9	1,7	17	91	6,79
№501 кофейный напиток	3	3						
2013г сахар	15	15						
молоко питьевое	50	50						
вода	150	150						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			10	0,7	0,1	3,3	17	0,56
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			20	1,6	0,2	7,6	39	1,51
<b>ИТОГО</b>				15	15,2	75,4	499	72,86
<b>ОБЕД</b>								
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметано</b>			250/10/5	4,5	5,6	9,5	106	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						
<b>Гуляш</b>			100	12,5	10,5	4	161	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						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			150	4,8	4,5	28,6	174	7,55
№291 макаронные изделия	51	51						
2013г. масло сливочное	6,75	6,75						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			200	0,8	0,2	34	141	18,20
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			28	2,7	0,3	12,7	64	2,16
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			35	2,3	0,4	11,7	60	1,94
<b>ИТОГО</b>				27,6	21,5	100,5	706,00	116,74
<b>ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ</b>				42,6	36,7	175,9	1205,00	189,60

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

День: четверг  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Вяжки	Жиры, г	Углеб. г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b>			<b>20/5/10</b>				<b>132</b>	<b>14,85</b>
№90 хлеб пшен. обогаш.	20	20						
2013г. масло сливочное	5	5						
сыр твёрдый	11	10						
<b>Каша "Дружба", с маслом сливочным</b>			<b>200/5</b>	<b>5,9</b>	<b>6,4</b>	<b>29</b>	<b>197</b>	<b>19,40</b>
№260 крупа рисовая	15	15						
2013г. крупа пшено	11	11						
молоко питьевое	176	176						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
<b>Чай с молоком</b>			<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>1,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>1,85</b>
№495 чай	0,5	0,5						
2013г. сахар	15	15						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
<b>Йогуртный продукт в инд. упаковке</b>			<b>95</b>	<b>6,3</b>	<b>12,5</b>	<b>14</b>	<b>104</b>	<b>26,00</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>17</b>	<b>0,56</b>
<b>Хлеб пшеничный обогашённый №108 2013г.</b>			<b>15</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>29</b>	<b>2,51</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>21,6</b>	<b>28,9</b>	<b>80,5</b>	<b>578</b>	<b>65,17</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Кукуруза консервированная (порциями)</b>			<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>31</b>	<b>30,37</b>
1996г. кукуруза консервированная (после термич. обработки)	167	100						
<b>Рассольник домашний с мясом и сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,6</b>	<b>6,1</b>	<b>13,2</b>	<b>126</b>	<b>25,69</b>
№132 говядина 1 категории	22	16						
2013г. или мясо к/к	19	16						
капуста свежая	25	20						
картофель	86	65						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы солёные (без уксуса)	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
<b>Курица запечённая</b>			<b>120</b>	<b>14,6</b>	<b>14,8</b>	<b>3,9</b>	<b>207</b>	<b>48,49</b>
№494 курица потрош. 1 катег.	180	161						
2004г. или грудка кур. на костях	167	161						
или бедро куриное	167	161						
масло растительное	5	5						
томатная паста	2	2						
чеснок	3	2						
<b>Капуста тушёная</b>			<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>7,2</b>	<b>17,5</b>	<b>146</b>	<b>9,60</b>
№423 капуста свежая	218	174						
2013г. морковь	5,6	4,5						
томатная паста	2,8	2,8						
лук репчатый	7	6						
мука пшеничная	1,6	1,6						
масло растительное	8	8						
сахар	0,8	0,8						
<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>4,01</b>
№508 сухофрукты	25	25						
2013г. сахар	15	15						
вода	205	205						
витамин С								
<b>Хлеб пшеничный обогашённый № 108 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>64</b>	<b>3,77</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>2,50</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>32,1</b>	<b>30,3</b>	<b>82,9</b>	<b>761</b>	<b>124,43</b>
<b>ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ</b>				<b>53,7</b>	<b>59,2</b>	<b>163,4</b>	<b>1339</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: пятница  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Бутерброд с маслом сливочным с джемом или повидлом			20/5/15	1,1	4,2	19,2	121	7,95
№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	18,72
№264	крупа пшеничная	40	40					
2013г.	сахар	4	4					
	молоко питьевое	168	168					
	масло сливочное	5	5					
Чай с лимоном			200/5	0,2	0	15,7	64	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	52,00
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			20	1,6	0,2	7,6	39	1,51
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			10	0,7	0,1	3,3	17	0,56
<b>ИТОГО</b>				<b>17,7</b>	<b>26,4</b>	<b>90,8</b>	<b>583</b>	<b>83,55</b>
<b>ОБЕД</b>								
Овощи консервированные (порциями) 1996г.			63	0,6	0,1	1,1	8	17,37
огурцы конс. (без уксуса)		115	63					
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной			250/20/5	5,2	6,6	22,2	169	35,96
№126	говядина 1 категории	44	32					
2013г.	или мясо к/к	38	32					
	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			50/5	11,1	12,9	8	193	16,92
№345	минтай потрош. обезгл.	53	42					
2013г.	или фарш пром. пр-ва	42	42					
	лук репчатый	12	10					
	молоко питьевое	5,5	5,5					
	яичный порошок	1	1					
	мука пшеничная	6	6					
	масло растительное	4,25	4,25					
	масло сливочное	5	5					
Картофельное пюре			150	2,9	4,4	23	144	12,36
№429	картофель	170	128					
2013г.	молоко питьевое	24	24					
	масло сливочное	5	5					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	18,20
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,6	0,5	13,4	68	2,22
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			40	3,2	0,4	15,2	77	3,02
<b>ИТОГО</b>				<b>26,4</b>	<b>25,1</b>	<b>116,9</b>	<b>800,00</b>	<b>106,05</b>
<b>ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ</b>				<b>44,1</b>	<b>51,5</b>	<b>207,7</b>	<b>1383,00</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_