

«Согласовано»

Директор МАОУ КШ № 3 г. Ишима



Ю.А. Козлов

«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»



А.Н. Гончаров

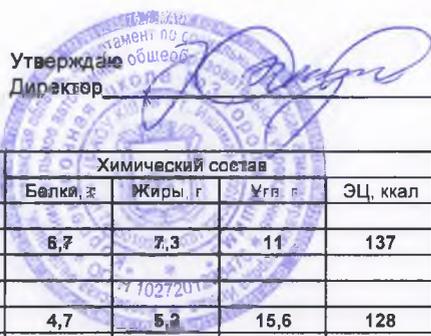
**ПРИМЕРНОЕ  
10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(завтрак, обед)**

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

**с 01 марта 2021 года**

День: понедельник  
Неделя: первая

Утверждаю  
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Бутерброд с сыром			20/15	6,7	7,3	11	137	15,04
№90	хлеб пшенич. обогащ.	20	20					
2013г.	сыр твёрдый	16	15					
Суп молочный с крупой			200	4,7	5,2	15,6	128	10,78
№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					
Кофейный напиток			200	1,9	1,7	17	91	6,77
№501	кофейный напиток	3	3					
2013г.	сахар	15	15					
	молоко питьевое	50	50					
	вода	150	150					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			200	6,3	12,5	14	208	40,30
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>21,9</b>	<b>27</b>	<b>68,5</b>	<b>620</b>	<b>74,96</b>
<b>ОБЕД</b>								
Горошек зелёный консервированный 1996г.			86	1	0	6,3	29	14,34
горошек зелёный консервированный								
(после термич. обработки)		132	86					
Суп картофельный с мясными фрикадельками			250/50	8,9	4,5	11,2	121	37,25
№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					
Биточки, запечённые под сметанным соусом			80	8,9	10,9	8,6	168	26,59
№381	говядина 1 категории	60	44					
2013г.	или мясо к/к	52	44					
	или фарш мясн. пром. п	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					
Макаронные изделия отварные			150	4,6	4,9	39,3	220	7,55
№291	макаронные изделия	52	52					
2013г.	масло сливочное	5	5					
Напиток из шиповника с витамином С			200	0,6	0,2	25,1	105	6,74
№519	шиповник	20	20					
2013г.	вода питьевая	220	220					
	сахар	15	15					
	витамин С							
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	18,20
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			53	3,2	0,4	15,2	77	3,97
<b>ИТОГО</b>				<b>28</b>	<b>21,1</b>	<b>139,7</b>	<b>861</b>	<b>114,64</b>
<b>ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ</b>				<b>49,9</b>	<b>48,1</b>	<b>208,2</b>	<b>1481</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: вторник  
Неделя: первая

Утверждаю  
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход,	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, 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>Каша молочная пшённая, с маслом сливочным</b>			200/5	8,3	8,8	26,2	217	19,35	
№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	9,16	
№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	104	26,00	
<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>					13,9	20,3	54,6	617,00	66,73
<b>ОБЕД</b>									
<b>Овощи консервированные (порциями) 1996г.</b>			60	0,5	0,1	1,1	7	14,87	
	огурцы солёные (без уксуса)	109	60						
<b>Суп картофельный с горохом, гренками и мясом</b>			250/10/10	5,8	5	30,5	190	23,47	
№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						
<b>Кура запечённая</b>			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						
<b>Картофель отварной, с маслом сливочным</b>			150	3,4	6,9	19,3	153	16,30	
№426	картофель	198	148						
2013г.	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>			20	1,6	0,2	7,6	39	1,54	
<b>ИТОГО</b>					28,1	28,8	92,6	748	122,87
<b>ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ</b>					42	49,1	147,2	1365	189,60

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: среда  
Неделя: первая

Утверждаю  
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Бутерброд с маслом сливочным с джемом или повидл			20/5/15	1,6	4,2	19,2	121	8,16
№95	хлеб пшен. обогащ.	20	20					
2013г.	масло сливочное	5	5					
	джем или повидло	15,2	15					
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			170/10	6,9	10,5	41,2	287	66,04
№313	творог	164	163					
2013г.	мука пшеничная	14	14					
	или крупа манная	13	13					
	сахар	9	9					
	яичный порошок	1,68	1,68					
	сухари пшеничные	6	6					
	сметана	6	6					
	масло сливочное	4	4					
	молоко сгущёное	10	10					
Чай с сахаром			200	0,1	0	13,1	53	1,30
№493	чай	0,5	0,5					
2013г.	сахар	13	13					
	вода питьевая	200	200					
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>17,2</b>	<b>27,5</b>	<b>98,4</b>	<b>621</b>	<b>103,57</b>
<b>ОБЕД</b>								
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,8	6,5	15,6	140	28,05
№134	говядина 1 категории	22	16					
2013г.	или мясо к/к	19	16					
	картофель	93	70					
	крупа перловая	5	5					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	10	8					
огурцы солёные (без уксуса)			27	15				
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
Тефтели паровые, с соусом			80	8,6	10,9	14,1	189	28,11
№389	говядина 1 категории	63	46					
2013г.	или мясо к/к	54	46					
	или фарш пром. пр-ва	46	46					
	хлеб пшен. обогащ.	10	10					
	молоко питьевое	15	15					
	лук репчатый	29	24					
	масло растительное	3,5	3,5					
масса поссерованного лука							12	
	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	8,83
№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	18,20
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			22	0,7	0,1	3,3	34	1,22
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			21	1,6	0,2	7,6	39	1,62
<b>ИТОГО</b>				<b>18,2</b>	<b>22,7</b>	<b>97,5</b>	<b>697</b>	<b>86,03</b>
<b>ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ</b>				<b>35,4</b>	<b>50,2</b>	<b>195,9</b>	<b>1318</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: четверг  
Неделя: первая

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, л	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г			
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Бутерброд с сыром</b>			20/15	6,7	7,3	11	137	15,04	
№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	10,78	
№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	6,77	
№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	89,07
<b>ОБЕД</b>									
<b>Кукуруза консервированная (порциями)</b>			52	2,9	0,1	4,7	31	15,79	
1996г.	кукуруза консервированная								
	(после термич. обработ)	87	52						
<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b>			250/20	5,2	5,8	15,8	136	32,05	
№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>			80	9,2	8,5	5,5	135	14,79	
№343	минтай потрош. обезгл.	70	56						
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	15,09	
№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>			30	4,1	0,5	19,5	99	2,26	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			42	3,3	0,6	16,7	85	2,35	
<b>ИТОГО</b>					28,4	20,1	119,2	771	100,53
<b>ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ</b>					52,4	47,5	198,2	1391	189,60

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: пятница  
Неделя: первая

Утверждаю  
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Бутерброд с джемом или повидлом			20/15	1,3	0,2	18	79	3,84	
№95	хлеб пшен. обогащ.	20	20						
2013г.	джем или повидло	15,2	15						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	7	7,2	38	245	20,65	
№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	2,55	
№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	26,00	
Хлеб пшеничный обогащенный № 108 2013г.			34	1,6	0,2	7,6	39	2,59	
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			39	1,3	0,2	6,7	34	2,20	
<b>ИТОГО</b>					17,7	20,3	100	608	57,83
<b>ОБЕД</b>									
Горошек зелёный консервированный			100	1	5	6,3	74	16,68	
1996г.	горошек зел. конс.	154	100						
	(после термич. обраб.)								
Свекольник с мясом и сметаной			250/10/5	5,8	6,1	14,5	136	25,94	
№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						
Курица в соусе с томатом			100/50	23,57	16,29	0,57	240	54,60	
№405	грудка курин. на косточ.	154	149						
2013г.	или бедро куриное	154	149						
	масло сливочное	9	9						
	лук репчатый	9	7,5						
	томатная паста	9,3	9,3						
	мука пшеничная	1,9	1,9						
	чеснок	1,2	0,9						
	сметана	5	5						
	морковь	9,3	7,5						
	вода	46	46						
Овощи тушёные			150	3	10,5	21	191	12,68	
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						
Чай с сахаром			200	0,1	0	13,1	53	1,30	
№493	чай	0,5	0,5						
2013г.	сахар	13	13						
	вода питьевая	200	200						
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке			200	0,6	0,4	34,2	52	18,20	
Хлеб пшеничный обогащенный № 108 2013г.			31	2,7	0,3	12,7	64	2,37	
<b>ИТОГО</b>					36,77	38,59	102,37	810	131,77
<b>ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ</b>					54,47	58,89	202,37	1418	189,60

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: понедельник  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, 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	7,9	19,3	174	10,62
№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	9,16
№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>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>21,9</b>	<b>32,5</b>	<b>79,3</b>	<b>651</b>	<b>60,22</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп картофельный с крупой и мясом</b>			250/20	5	5,5	16,3	135	36,10
№138	говядина 1 категории	44	32					
2004г.	или мясо к/к	38	32					
	картофель	93	70					
	крупя 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	71,34
№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>			27	2,7	0,3	12,7	64	2,07
<b>ИТОГО</b>				<b>22</b>	<b>24,9</b>	<b>106,2</b>	<b>761,5</b>	<b>129,38</b>
<b>ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ</b>				<b>43,9</b>	<b>57,4</b>	<b>185,5</b>	<b>1412,5</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: вторник  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>20/15</b>	<b>6,7</b>	<b>7,3</b>	<b>11</b>	<b>137</b>	<b>15,04</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>19,24</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>1,30</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>90,20</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>10,33</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>20,44</b>
№181	картофель	80	60					
1996г.	лук репчатый	19	16					
	масло сливочное	5	5					
	минтай потрош. обезгл.	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>27,98</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>8,83</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>6,74</b>
№519	шиповник	20	20					
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>60</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>58</b>	<b>4,52</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>42</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51</b>	<b>2,36</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>26,8</b>	<b>24,6</b>	<b>130,8</b>	<b>864</b>	<b>99,40</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				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			20/10	1,3	0,2	18	79	3,06	
№95	хлеб пшен. обогащ.	20	20						
2013а.	джем или повидло	10,2	10						
<b>Запеканка из творога, со сгущённым молоком</b>			150/10	9,5	13	29,5	273	61,12	
№313	творог	141	140						
2013а.	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	6,77	
№501	кофейный напиток	3	3						
2013а.	сахар	15	15						
	молоко питьевое	50	50						
	вода	150	150						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>			10	0,7	0,1	3,3	17	0,56	
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013а.</b>			20	1,6	0,2	7,6	39	1,51	
<b>ИТОГО</b>					15	15,2	75,4	499	73,02
<b>ОБЕД</b>									
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной</b>			250/10/5	4,5	5,6	9,5	106	23,68	
№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	64,00	
№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</b>			150	4,8	4,5	28,6	174	7,55	
№291	макаронные изделия	51	51						
2013а.	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 2013а.</b>			20	2,7	0,3	12,7	64	1,51	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>			30	2,3	0,4	11,7	60	1,64	
<b>ИТОГО</b>					27,6	21,5	100,5	706,00	116,58
<b>ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ</b>					42,6	36,7	175,9	1205,00	189,60

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: четверг  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b>			20/5/10	5,2	7,9	10	132	14,85
№90	хлеб пшен. обогащ.	20	20					
2013г.	масло сливочное	5	5					
	сыр твёрдый	11	10					
<b>Каша "Дружба", с маслом сливочным</b>			200/5	5,9	6,4	29	197	19,40
№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>			200	2,3	1,8	18,5	99	1,82
№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>			95	6,3	12,5	14	104	26,00
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			10	0,7	0,1	3,3	17	0,56
<b>Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.</b>			15	1,2	0,2	5,7	29	2,51
<b>ИТОГО</b>				<b>21,6</b>	<b>28,9</b>	<b>80,5</b>	<b>578</b>	<b>65,14</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Кукуруза консервированная (порциями)</b>			100	2,9	0,1	4,7	31	30,37
1996г.	кукуруза консервированная	167	100					
				(после термич. обработки)				
<b>Рассольник домашний с мясом и сметаной</b>			250/10/5	4,6	6,1	13,2	126	28,44
№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>			120	14,6	14,8	3,9	207	48,49
№494	курица потрош. 1 катег	180	161					
2004г.	или грудка кур. на кости	167	161					
	или бедро куриное	167	161					
	масло растительное	5	5					
	томатная паста	2	2					
	чеснок	3	2					
<b>Капуста тушёная</b>			150	2,8	7,2	17,5	146	9,61
№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>			200	1,5	1,3	15,9	110	3,96
№508	сухофрукты	25	25					
2013г.	сахар	15	15					
	вода	205	205					
	витамин С							
<b>Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.</b>			48	2,7	0,3	12,7	64	3,59
<b>ИТОГО</b>				<b>29,1</b>	<b>29,8</b>	<b>67,9</b>	<b>684</b>	<b>124,46</b>
<b>ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ</b>				<b>50,7</b>	<b>58,7</b>	<b>148,4</b>	<b>1262</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

День: пятница  
Неделя: вторая

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Бутерброд с маслом сливочным с джемом или повидло			20/5/15	1,6	4,2	19,2	121	8,16
№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	18,70
№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	2,55
№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>83,48</b>
<b>ОБЕД</b>								
Овощи консервированные (порциями) 1996г.			63	0,6	0,1	1,1	8	15,61
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	36,94
№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	16,01
№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	15,09
№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.			27	3,2	0,4	15,2	77	2,05
<b>ИТОГО</b>				<b>26,4</b>	<b>25,1</b>	<b>116,9</b>	<b>800,00</b>	<b>106,12</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 \_\_\_\_\_

## Накопительная 7-11 лет два приёма пищи 10-тидневное меню

№	Продукты 10	Норма в день СанПиН г, мл, нетто на 1 ребенка СанПиН 2.3/2.4.3590-20												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Хлеб ржаной	40	40	10	32	90	69	50	50	45	55	50		
2	Хлеб пшеничный	75	91	77	50	110	104	112	80	68	85	80		
3	Мука пшеничная	7,5	7	0	19	0	1,9	0	2	15	1,6	6		
4	Крупы, бобовые	22,5	16	50	51	12	25	10	66	0	26	40		
5	Макаронные изделия	7,5	52	0	0	20	0	16	0	51	0	0		
6	Картофель	93,5	100	165	70	128	153	180	60	30	65	148		
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая солёные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	140	116	107	59	95	257	55	50	85	346	156		
8	Фрукты свежие	92,5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	5		
9	Сухофрукты	7,5	30	0	0	0	25	0	30	0	25	0		
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	100	200	200	200	200	200	200	200	200	0	200		
11	Мясо 1-й категории	35	101	16	62	32	16	111	47	95	16	32		
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошённые - 1 кат)	18	0	161	0	0	149	0	0	0	161	0		
14	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолёное	29	0	0	0	90	0	0	49	0	0	42		
15	Молоко	150	159	278	15	174	190	200	192	86	226	198		
16	Кисломолочная пищевая продукция	75	200	95	95	190	95	95	190	0	95	190		
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	25	0	0	163	0	0	0	0	140	0	0		
18	Сыр	5	15	0	0	15	0	0	15	0	10	0		
19	Сметана	5	8	0	9	0	15	0	8	10	5	5		
20	Масло сливочное	15	7	25	22	12	19	28	15	17	15	25		
21	Масло растительное	7,5	7,5	5	8,2	4	8	10	4	5	13	4,3		
22	Яйцо, шт.	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
23	Сахар	15	32	19	22	17	35	18	32	25	35	19		
24	Кондитерские изделия	5	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0		
25	Чай	0,5	0	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0,5		
26	Какао-порошок	0,5	0	3,5	0	0	0	3,5	0	0	0	0		
27	Кофейный напиток	1	3	0	0	3	0	0	0	3	0	0		
28	Дрожжи хлебопекарные	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
29	Крахмал	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
30	Соль пищевая поваренная йодированная	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		
31	Специи	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого</b>													

Соотношение белков:жиров:углевод

Фактически получено																			за 31 день	Факт в день	% вы- полнения	Химический состав			Ккал
Дни																						белки	жиры	углеводы	
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
																			491	49,1	123	2,4059	0,49	22,64	105
																			857	85,7	114	6,7703	1,20	30,94	162
																			52	5,2	70	0,54	0,07	3,61	17
																			296	29,6	132	2,22	0,18	22,85	102
																			139	13,9	185	0,97	0,14	10,90	49
																			1099	109,9	118	2,20	0,44	17,91	84
																			1326	132,6	95	0,53	0,00	5,44	24
																			10	1,0	1	0,00	0,00	0,16	1
																			110	11,0	147	0,24	0,00	5,95	25
																			1800	180,0	180	0,72	0,00	26,82	110
																			528	52,8	151	7,55	7,76	0,00	100
																			0	0,0	0				0
																			471,0	47,1	269,1	6,74	7,87	0,00	97,7
																			181,0	18,1	62,4	2,6	0,9	0,0	18,0
																			1718	171,8	115	4,81	2,58	8,07	75
																			1245	124,5	166	2,24	1,87	5,85	49
																			303	30,3	121	3,33	1,36	0,24	27
																			55	5,5	110	1,05	1,10	0,00	14
																			60	6,0	120	0,16	0,60	0,16	7
																			185	18,5	123	0,15	13,39	0,00	121
																			69	6,9	92	0,00	6,89	0,00	62
																			0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0
																			254	25,4	169	0,00	0,03	25,32	102
																			20	2,0	40	0,05	0,04	1,80	8
																			3	0,3	50	0,05	0,00	0,01	0
																			7	0,7	140	0,04	0,01	0,35	2
																			9	0,9	90	0,05	0,01	0,46	2
																			0	0,0	0				0
																			0	0,0	0				0
																			15	1,5	100	0,00	0,00	1,19	5
																			0	0,0	0				0
																						45	47	191	1366
																						1,0	1,0	4,2	