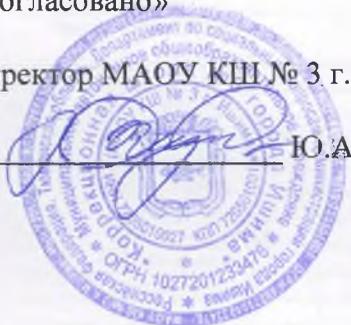


«Согласовано»

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 12-18 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	Угл. е	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
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	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	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	194	40,30
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			38	1,3	0,2	6,7	34	2,11
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			30	2,4	0,3	11,4	58	2,26
ИТОГО				23,3	27,2	75,7	642	77,26
ОБЕД								
Горошек зелёный консервированный 1996г.			100	1,4	0	10,5	48	16,68
горошек зелёный консервированный								
(после термич. обработки)		154	100					
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			100	9,8	12,7	10	194	35,90
№381	говядина 1 категории	83	61					
2013г.	или мясо к/к	72	61					
	или фарш мясн. пром. п	61	61					
	хлеб пшенич. обогащ.	15	15					
	молоко питьевое	13	13					
	лук репчатый	10	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	5,5	5,8	47,2	263	10,82
№291	макаронные изделия	63	63					
2013г.	масло сливочное	8	8					
Напиток из шиповника с витамином С			200	0,72	0,24	26,6	112	6,74
№519	шиповник	20	20					
2013г.	вода питьевая	220	22					
	сахар	15	15					
	витамин С							
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			66	4,8	0,6	22,8	116	4,95
ИТОГО				31,12	23,84	128,3	854	112,34
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				54,42	51,04	204	1496	189,60

Повар-бригадир _____

День: вторник
Неделя: первая

Утверждаю
Директор _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. в	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,6	7,4	10	113	10,15
№93	хлеб пшенич. обогащ.	20	20					
2013г.	масло сливочное	10	10					
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			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					
Какао с молоком			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					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2	0,4	10	51	1,67
Хлеб пшеничный обогащенный № 108 2013г.			45	2,4	0,3	11,4	58	3,45
ИТОГО				13,9	20,3	54,6	566,00	43,78
ОБЕД								
Овощи консервированные (порциями) 1996г.			100	0,8	0,1	1,8	11	24,78
	огурцы солёные (без уксуса)	182	100					
Суп картофельный с горохом, гречками и мясом			250/10/20	5,8	5	30,5	190	36,24
№144	говядина 1 категории	44	32					
№170	или мясо к/к	35	32					
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			120	20,2	21,4	1,4	279	48,49
№494	курица потрош. 1 катег	180	161					
2004г.	или грудка кур. на кост	167	161					
	или бедро куриное	167	161					
	томатная паста	2	2					
	чеснок свежий	3	2					
	масло растительное	5	5					
Картофель отварной, с маслом сливочным			150	4,1	8,3	23,1	183	16,30
№426	картофель	198	148					
2013г.	масло сливочное	5	5					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	18,20
Хлеб пшеничный обогащенный № 108 2013г.			24	2,4	0,3	11,4	58	1,81
ИТОГО				33,3	35,2	100,4	862	145,82
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				47,2	55,5	155	1428	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	
ЗАВТРАК								
Залежанка из творога, со сгущённым молоком			200/20	8,1	12,3	48,3	336	79,81
№313	творог	195	193					
2013г.	мука пшеничная	16	16					
	или крупа манная	13	13					
	сахар	11	11					
	яичный порошок	1,75	1,75					
	сухари пшеничные	7	7					
	сметана	6,5	6,5					
	масло сливочное	4,5	4,5					
	молоко сгущённое	20	20					
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					
Иогуртный продукт в инд. упаковке			100	6,3	12,5	14	104	20,15
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			31	1,3	0,2	6,7	34	1,73
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			20	1,6	0,2	7,6	39	1,51
ИТОГО				17,4	25,2	89,7	566	104,50
ОБЕД								
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			100	9,2	13,5	16,8	226	33,15
№389	говядина 1 категории	72	53					
2013г.	или мясо к/к	63	53					
	или фарш пром. пр-ва	53	53					
	хлеб пшен. обогащ.	11	11					
	молоко питьевое	18	18					
	лук репчатый	33	28					
	масло растительное	4	4					
	масса посерованного лука		14					
	мука пшеничная	5	5					
	масло растительное	4	4					
	масса готового изделия		70					
	соус томатный		30					
№454	масло сливочное	1,8	1,8					
2013г.	мука пшеничная	1,4	1,4					
	морковь	2,3	1,8					
	лук репчатый	0,7	0,6					
	томатная паста	3	3					
	сахар	0,3	0,3					
	вода питьевая	30	30					
Каша гречневая рассыпчатая			150	5,2	5,5	24,7	169	8,83
№237	крупа гречневая	36	36					
2013г.	вода питьевая	120	120					
	масло сливочное	5	5					
Напиток из шиповника с витамином С			200	0,72	0,24	26,6	112	6,74
№519	шиповник	20	20					
2013г.	вода питьевая	220	22					
	сахар	15	15					
	витамин С							
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,3	0,6	16,7	85	2,78
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			74	4,8	0,6	22,8	116	5,55
ИТОГО				28,02	26,94	123,2	848	85,10
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				45,42	52,14	212,9	1414	189,60

Повар-бригадир _____

День: четверг
Неделя: первая

Утверждаю
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
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	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	6,77
№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	194	26,00
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			20	1,6	0,2	7,6	39	1,51
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			41	1	0,2	5	26	2,29
ИТОГО				22,2	27,1	70,2	615	62,39
ОБЕД								
Кукуруза консервированная (порциями)			100	4,8	0,2	7,8	53	30,37
1996г.	кукуруза консервированная							
	(после термич. обработ	167	100					
Суп с макаронными изделиями и мясом			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					
Рыба, тушённая в томате с овощами			110	12,1	12,6	8,5	196	22,78
№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					
Картофельное пюре			180	3,5	5,3	25,5	164	19,01
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	18,20
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			40	6,4	0,8	30,4	154	3,02
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			32	3,6	0,7	18,4	94	1,78
ИТОГО				36,4	25,6	140,4	938	127,21
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				58,6	52,7	210,6	1553	189,60

Повар-бригадир _____

День: пятница
Неделя: первая

Утверждаю
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Бутерброд с джемом или повидлом			20/15	1,8	0,3	21,7	95	3,84
№95	хлеб пшен. обогащ.	20	20					
2013г.	джем или повидло	15,2	15					
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	7,2	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 обогащённый № 108 2013г.			40	3,2	0,4	15,2	77	3,02
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2	0,4	10	51	1,67
ИТОГО				20,2	20,8	114,6	679	57,73
ОБЕД								
Горошек зелёный консервированный, с луком, с маслом			100	1,4	6	10,5	102	16,68
1996г.	горошек зел. конс.							
	(после термич. обраб.)	123	80					
	лук репчатый	18	15					
	масло растительное	6	6					
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	6,5	12,6	5,2	160	54,60
№405	грудка куриная с костью	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					
Овощи тушёные			150	3,6	12,8	25,2	230	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 в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	18,20
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			44	2,6	0,5	13,4	68	2,47
ИТОГО				20,8	38,2	115,9	890	131,87
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				41	59	230,5	1569	189,60

Повар-бригадир _____

День: понедельник
Неделя: вторая

Утверждаю
Директор



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г			
ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,8	7,4	10	113	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	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						
Какао с молоком			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						
Йогуртный продукт в инд. упаковке			95	6,3	12,5	14	104	26,00	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			27	2	0,4	10	51	1,52	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			30	2,4	0,3	11,4	58	2,26	
ИТОГО					22,7	32,6	83,1	627	59,71
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой и мясом			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						
Жаркое по-домашнему			210	12,1	19,4	34,9	363	71,34	
№369	говядина 1 категории	107	79						
2013г.	или мясо к/к	93	79						
	масло растительное	10	10						
	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	94	18,20	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			40	6,4	0,8	30,4	154	3,02	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			22	2,6	0,5	13,4	68	1,23	
ИТОГО					26,9	26,4	129	814	129,89
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ					49,6	59	212,1	1441	189,60

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	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с сыром			20/15	6,7	7,3	11	137	15,04
№90	хлеб пшенич. обогащ.	20	20					
2013г.	сыр твёрдый	16	15					
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	8,7	9,3	34	255	19,24
№262	крупа манная	30	30					
2013г.	молоко питьевое	176	176					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
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			100	6,3	12,5	14	104	20,15
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2	0,4	10	51	1,67
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			30	2,4	0,3	11,4	58	2,26
ИТОГО				26,2	29,8	93,5	658	59,66
ОБЕД								
Кукуруза консервированная (порциями)			100	4,8	0,2	7,8	53	30,37
1996г.	кукуруза консервированная							
	(после термич. обработ)	167	100					
Уха рыбацкая			250/40	6,8	5,9	10,2	121	20,44
№181	картофель	80	60					
1996г.	лук репчатый	19	16					
	масло сливочное	5	5					
	минтай потрош. обезгла	66	49					
Фрикадельки из говядины, тушённые в соусе			100	10,1	15,1	13	228	36,18
№392	говядина 1 категории	84	62					
2013г.	или мясо к/к	73	62					
	или фарш пром. пр-ва	62	62					
	хлеб пшенич. обогащ.	13	13					
	молоко питьевое	21	21					
	масло растительное	5	5					
	масса готового изделия		80					
	соус сметанный		20					
№442	сметана	8	8					
2013г.	мука пшеничная	2	2					
	вода питьевая	12	12					
Каша гречневая рассыпчатая			180	5,2	5,5	24,7	169	12,67
№237	крупа гречневая	46	46					
2013г.	вода питьевая	144	144					
	масло сливочное	8	8					
Напиток из шиповника с витамином С			200	0,7	0,2	26,6	112	6,74
№519	шиповник	2	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода	220	220					
	витамин С							
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			71	4,8	0,6	22,8	116	5,34
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	18,20
ИТОГО				33,2	27,7	139,1	940	129,94
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				59,4	57,5	232,6	1598	189,60

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	Угл. г			
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	8,1	12,3	48,3	336	61,12	
№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	36	36						
	масло сливочное	5,2	5,2						
	сухари пшеничные	5,2	5,2						
	сметана	5,2	5,2						
	ванилин	0,02	0,02						
	молоко сгущённое	10	10						
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						
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			20	1,3	0,2	6,7	34	1,11	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			20	1,6	0,2	7,6	39	1,51	
ИТОГО					12,9	14,4	79,6	500	70,51
ОБЕД									
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной			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						
Гуляш			100	12,5	10,5	4	161	64,00	
№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			150	5,5	5,8	47,2	263	7,55	
№291	макаронные изделия	51	51						
2013г.	масло сливочное	6,75	6,75						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	18,20	
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			48	6,4	0,8	30,4	154	3,62	
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			37	3,3	0,6	16,7	85	2,04	
ИТОГО					33	23,5	141,8	910,00	119,09
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ					45,9	37,9	221,4	1410,00	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	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным и сыром			20/5/20	7,3	10,9	13,3	181	23,87
№90	хлеб пшен. обогащ.	20	20					
2013г.	масло сливочное	5	5					
	сыр твёрдый	21	20					
Каша "Дружба", с маслом сливочным			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					
Чай с молоком			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					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			95	6,3	12,5	14	104	26,00
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			40	1,3	0,2	6,7	34	2,22
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			35	1,6	0,2	7,6	39	2,61
ИТОГО				24,7	32	89,1	654	75,92
ОБЕД								
Рассольник домашний с мясом и сметаной			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					
Кура запечённая			120	20,2	21,4	1,4	279	48,49
№494	курица потрош. 1 катег	180	161					
2004г.	или грудка кур. на кости	167	161					
	или бедро куриное	167	161					
	томатная паста	2	2					
	чеснок свежий	3	2					
	масло растительное	5	5					
Капуста тушёная			180	3,1	8,2	21,7	173	11,47
№423	капуста свежая	263	210					
2013г.	морковь	6,3	5					
	томатная паста	3,6	3,6					
	лук репчатый	8	7					
	мука пшеничная	1,6	1,6					
	масло растительное	9	9					
	сахар	0,9	0,9					
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,4	0	32,5	132	3,96
№508	сухофрукты	25	25					
2013г.	сахар	15	15					
	вода	200	200					
	витамин С							
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	18,20
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			41	3,2	0,4	15,2	77	3,12
ИТОГО				32,3	36,3	118	928	113,68
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				57	68,3	207,1	1582	189,60

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	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным с джемом или повидлом			20/5/20	1,8	4,7	21,8	136	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	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			95	12,6	25	28	208	26,00
Хлеб пшеничный обогащенный № 108 2013г.			40	3,2	0,4	15,2	77	3,02
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			20	1,3	0,2	6,7	34	1,11
ИТОГО				26,4	39,7	118,2	757	60,31
ОБЕД								
Овощи консервированные (порциями) 1996г.			80	1	0,2	1,8	13	19,82
огурцы конс. (без уксуса)		145	80					
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, с маслом сливочным			100/5	13,1	15,9	11,8	243	27,70
№345	минтай потрош. обезглав.	128	85					
2013г.	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	3,5	5,3	25,5	164	19,01
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,8	0,2	34	141	18,20
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,3	0,6	16,7	85	2,78
Хлеб пшеничный обогащенный № 108 2013г.			64	4,8	0,6	22,8	116	4,84
ИТОГО				31,7	29,4	134,8	931,00	129,29
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				58,1	69,1	253	1688,00	189,60

Повар-бригадир _____

Накопительная 12-18 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	60	78	70	81	96	51	67	30	70	90	70		
2	Хлеб пшеничный	100	125	111	54	120	90	130	104	68	95	120		
3	Мука пшеничная	10	7	0	22	0	1,9	0	2	15	1,6	12		
4	Крупы, бобовые	25	12	50	51	12	25	10	76	0	26	40		
5	Макаронные изделия	10	63	0	0	20	0	16	0	51	0	0		
6	Картофель	93,5	100	165	70	154	175	180	60	30	65	174		
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая солёные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	160	133	177	66	143	261	55	116	85	285	183		
8	Фрукты свежие	92,5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	5		
9	Сухофрукты	10	30	0	30	0	25	0	30	0	25	0		
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	100	0	200	0	200	200	200	200	200	200	200		
11	Мясо 1-й категории	39	118	16	69	32	16	111	62	95	16	32		
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошёные - 1 кат)	26,5	0	161	0	0	149	0	0	0	161	0		
14	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолёное	38,5	0	0	0	90	0	0	49	0	0	85		
15	Молоко	175	163	278	18	179	190	200	197	86	226	208		
16	Кисломолочная пищевая продукция	90	200	0	100	95	95	95	100	0	95	95		
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	0	0	193	0	0	0	0	140	0	0		
18	Сыр	7,5	15	0	0	15	0	0	15	0	20	0		
19	Сметана	5	8	0	12	0	16	0	8	10	5	5		
20	Масло сливочное	17,5	10	25	19	14	19	28	10	17	15	27		
21	Масло растительное	9	8,5	5	8	4	16	10	5	5	14	8,5		
22	Яйцо, шт.	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
23	Сахар	17,5	17	19	39	17	35	18	32	25	35	19		
24	Кондитерские изделия	7,5	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0		
25	Чай	1	0	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0,5		
26	Какао-порошок	0,6	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	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
29	Крахмал	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
30	Соль пищевая поваренная йодированная	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5		
31	Специи	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого													

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							
																			703	70,3	117	3,4447	0,70	32,41	150
																			1017	101,7	102	8,0343	1,42	36,71	192
																			62	6,2	62	0,64	0,08	4,26	20
																			302	30,2	121	2,27	0,18	23,31	104
																			150	15,0	150	1,05	0,15	11,76	53
																			1173	117,3	125	2,35	0,47	19,12	90
																			1503	150,3	94	0,60	0,00	6,16	27
																			10	1,0	1	0,00	0,00	0,16	1
																			140	14,0	140	0,31	0,00	7,57	32
																			1600	160,0	160	0,64	0,00	23,84	98
																			567	56,7	145	8,11	8,33	0,00	107
																			0	0,0	0				0
																			471,0	47,1	177,7	6,7	7,9	0,0	97,7
																			224,0	22,4	58,2	3,2	1,1	0,0	22,3
																			1745	174,5	100	4,89	2,62	8,20	76
																			875	87,5	97	1,58	1,31	4,11	35
																			333	33,3	111	3,66	1,50	0,27	29
																			65	6,5	87	1,24	1,30	0,00	17
																			64	6,4	127	0,17	0,64	0,17	7
																			184	18,4	105	0,15	13,32	0,00	120
																			84	8,4	93	0,00	8,39	0,00	76
																			0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0
																			256	25,6	146	0,00	0,03	25,50	102
																			10	1,0	13	0,03	0,02	0,90	4
																			3	0,3	25	0,05	0,00	0,01	0
																			7	0,7	117	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
																			25	2,5	100	0,00	0,00	1,99	8
																			0	0,0	0				0
																						49	49	207	1471
																						1,0	1,0	4,2	