

«Согласовано»

Директор МАОУ КШ № 3 г. Ишима



Ю.А. Козлов

«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»



А.Н. Гончаров

**ПРИМЕРНОЕ
15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(завтрак, обед)
для горячего питания
обучающихся 7-11 лет
МАОУ КШ № 3 г. Ишима
под стоимость 189р. 60к. ежедневно**

с 04 октября 2021 года

Разработано на основании рекомендованного примерного
15-тидневного меню №15-ЛДП/3590-20/100
от 29.03.2021 для питания обучающихся 7- 11 лет
(разработчик АУ ТО «ЦТК»).



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Масло сливочное (порциями) №105 2013г.			10	1,8	8,9		111	9,12
масло сливочное	10	10						
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			200/5	5,9	5,9	27	183	7,06
№265 крупа кукурузная	25	25						
2013г. молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	135	135						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25	147	6,73
№496 какао-порошок	3,75	3,75						
2013г. сахар	20	20						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Йогуртный продукт в инд. упаковке			115	3,15	6,25	7	104	39,00
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			36	1,75	1,05	26,6	119	2,00
ИТОГО				16	23,8	95,5	664	63,91
ОБЕД								
Рассольник домашний, с курицей и сметаной			250/15/5	5,3	5,8	12,2	122	28,94
№132 курица потрош. 1 категории								
2013г. (разделка мякоть без к)	45	40						
или филе кур. пром. пр-	25	24						
или грудка кур. на кости	35	24						
или бедро куриное	35	24						
капуста свеж. белокоча	28	22						
картофель	100	75						
морковь	11,25	9						
лук репчатый	12	10						
огурцы конс. (без уксуса)	25	14						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
Котлеты, биточки мясные, с маслом сливочным			100/5	12,4	12,6	15,8	263	49,86
№381 мясо к/к	90	76						
2013г. или фарш мясн. пром.	76	76						
хлеб пшеничный витам	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10,7	9						
яичный порошок	2,52	2,52						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки ли	2	2						
масло сливочное	5	5						
Каша гречневая рассыпчатая			180	4,8	6,1	29,2	191	12,84
№237 крупа гречневая	45	45						
2013г. вода питьевая	144	144						
масло сливочное	7	7						
Компот из кураги с витамином С			200	0,6	0	18,7	77	10,03
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	6	6						
вода питьевая	211	211						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	34	138	19,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	1	0,5	22	97	4,52
ИТОГО				24,6	25	131,9	888	125,69
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				40,6	48,8	227,4	1552	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Имущественный состав			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г			
ЗАВТРАК									
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			20	4,3	0,7	40,7	147	20,49	
сыр твердый	21	20							
Масло сливочное (порциями) №105 2013г.			10	0,7	7,1	9,9	111	9,12	
масло сливочное	10	10							
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	5,1	7,1	28	196	6,53	
№262 крупа манная	20	20							
2013г. молоко питьевое	52	52							
вода питьевая	139	139							
сахар	3	3							
масло сливочное	5	5							
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	7,50	
№501 кофейный напиток	4	4							
2013г. сахар	10	10							
молоко питьевое	50	50							
вода питьевая	150	150							
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			33	1,4	0,7	30,8	136,5	2,52	
ИТОГО					15,8	27,3	95,3	691,5	46,16
ОБЕД									
Суп гороховый, с мясом			250/20	9,9	6,7	31,8	227	39,09	
№144 мясо к/к	38	32							
2013г. горох	21	21							
картофель	73	55							
морковь	17,5	14							
лук репчатый	14	12							
масло сливочное	6	6							
Жаркое по-домашнему			250	14,2	15,9	29,9	320	93,64	
№369 говядина к/к	96	81							
2013г. или свинина мясная	87	74							
масса отварного мяса									
картофель	259	195							
морковь	35	28							
лук репчатый	14	12							
масло растительное	10	10							
Компот из смеси сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	18,8	77	7,15	
№508 сухофрукты	25	25							
2013г. сахар	9	9							
вода питьевая	200	200							
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			47	1	0,5	22	97	3,56	
ИТОГО					25,6	23,1	102,5	721	143,44
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ					41,4	50,4	197,8	1412,5	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки	Жиры	Углеб.		
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным			20/10				111	10,98
№93 хлеб пшеничный витам	20	20						
2013г. масло сливочное	10	10						
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	15	11	21,75	292	70,18
№313 творог	144	143						
2013г. крупа манная	11	11						
	вода питьевая для каш	36	36					
	яичный порошок	3,27	3,27					
	сахар	6	6					
	ванилин	0,01	0,01					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	4	4					
	масса готовой запеканки		150					
	молоко сгущённое с сахаром	10	10					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	2,8	2,5	19,9	113	8,30
№686 чай	1	1						
2004г. сахар	15	15						
	лимон	11	10					
	апельсин	21	20					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			49	1,4	0,7	30,8	136,5	3,72
ИТОГО				21	21,3	82,35	652,5	93,18
ОБЕД								
Щи из свежей капусты, со сметаной			250/10	6,1	7,2	7,8	120	17,09
№142 капуста свеж.белокочан	63	50						
2013г. картофель	47	35						
	морковь	18,75	15					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	1,6	1,6					
	масло растительное	6	6					
	сметана	10	10					
Котлета полтавская запеч., с соусом смет. с томатом			90/30	12,5	13,2	8,6	203	60,79
№427 говядина к/к	123	104						
1996г. или фарш мясной пром	104	104						
	вода питьевая	9	9					
	чеснок	0,5	0,4					
	яичный порошок	1,4	1,4					
	сухари пшеничные	9	9					
	масло растительное для смазки листа	3	3					
	соус сметанный с томатом		30					
№444 сметана	12,5	12,5						
2013г. мука пшеничная	2,3	2,3						
	вода питьевая	17,5	17,5					
	томатная паста	1,2	1,2					
Макаронные изделия отварные			150	3,5	4,9	36,8	206	9,67
№291 макаронные изделия	53	53						
2013г. масло сливочное	7	7						
Компот из изюма с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	5,36
№512 изюм	16	15						
2013г. сахар	15	15						
	вода питьевая	207	207					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	0,8	0,4	17,6	77	1,51
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			36	1,17	0,17	18,8	85	2,00
ИТОГО				24,37	25,87	109,7	772	96,42
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				45,37	47,17	192,05	1424,5	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		
ЗАВТРАК								
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			20	6,6	1,1	14,6	122	20,49
сыр твердый		21	20					
Суп молочный с крупой			200	4,72	7,1	20,64	182	10,96
№164	молоко питьевое	100	100					
2013г.	вода питьевая	110	110					
	крупы рис	12	12					
	сахар	2	2					
	масло сливочное	2	2					
Чай с сахаром			200/5	0,1	0	15,5	62	1,91
№493	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			115	3,15	6,25	7	104	39,00
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,75	1,05	26,6	119	1,11
ИТОГО				16,02	18,52	84,64	589	73,47
ОБЕД								
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной			250/20/5	7,2	5,9	19,9	162	38,93
№1.72	мясо к/к	38	32					
1995г.	картофель	149	112					
	морковь	18,75	15					
	лук репчатый	9,5	8					
	масло сливочное	6	6					
	томатная паста	1,2	1,2					
	сметана	5	5					
Бедро или грудка куриные запеченые "Домашние"			90	14,6	12	0,6	169	44,38
№494	курица потрошенная 1 кг	150	134					
2004г.	или грудка куриная на к	141	134					
	или бедро куриное	141	134					
	томатная паста	1,6	1,6					
	чеснок	0,5	0,4					
	масло растительное	10	10					
Рис припущенный			150	3,1	3,8	25,4	148	10,44
№415	крупы рисовая	53	53					
2013г.	вода питьевая	110	110					
	масло сливочное	5	5					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	34	138	19,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			38	1,2	0,6	26,4	116	2,88
ИТОГО				19,4	16,4	86,4	571	116,13
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				35,42	34,92	171,04	1160	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
			Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным и сыром			30/10/2		9,4	10,7	147	32,39
№90,93	хлеб пшеничный витам	30	30					
2013г.	масло сливочное	10	10					
	сыр твёрдый	21	20					
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			200/5	7,5	6,2	20,8	169	6,59
№264	крупа пшеничная	24	24					
2013г.	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	136	136					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	7,50
№501	кофейный напиток	4	4					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	150	150					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,4	0,7	30,8	136,5	2,32
ИТОГО				16,4	19,3	78,2	553,5	48,80
ОБЕД								
Борщ с мелкошинков. овощами, с мясом и сметаной			250/20/5	5,2	5,9	12,2	123	36,88
№1.78	мясо к/к	38	32					
1996г.	свекла	53,75	43					
	капуста свежая	31	25					
	картофель	33	25					
	морковь	18,75	15					
	лук репчатый	12	10					
	масло растительное	6	6					
	томатная паста	3,2	3,2					
	сметана	5	5					
Рыба запечённая, с маслом сливочным			100/5	17,5	13,9	3,1	208	49,40
№310	минтай потрошен обезг	153	113					
1996г.	или филе минтая с/м	113	113					
	сухари пшеничные	4	4					
	масло растительное	6	6					
	масло сливочное	5	5					
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	18,85
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Компот из свежих ягод с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96,2	13,56
№507	смородина с/м	30	30					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	160	160					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	34	138	19,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,4	0,7	30,8	136,5	1,50
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,75	1,05	26,6	119	1,11
ИТОГО				30,75	27,65	156,5	996,7	140,80
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				47,15	46,95	234,7	1550,2	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Сыр твердый (порция) №100 2013г.			20	6,3	4,1	14,9	122	20,49
сыр твердый	21	20						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	5,1		28	196	14,12
№262 крупа манная	20	20						
2013г. молоко питьевое	102	102						
вода питьевая	87	87						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	2,8	2,5	19,9	113	8,30
№686 чай	1	1						
2004г. сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	0,7	0,4	11,3	51	1,67
ИТОГО				14,9	14,1	74,1	482	44,58
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц			250/15	4,9	6,3	21,2	161	23,21
№147 курица потрошенная 1 к	45	40						
2013г. или грудка куриная на к	35	24						
или бедро куриное	35	24						
картофель	100	75						
макаронные изделия	12	12						
морковь	15	12						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	6	6						
Говядина или свинина, тушённая с капустой			250	12,8	19,8	21,4	316	98,98
№365 говядина к/к	96	81						
2013г. или свинина мясная	97,5	83						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
капуста свежая белоко	313	250						
морковь	40	32						
томатная паста	1	1						
мука пшеничная	2	2						
Компот из свежих ягод с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96,2	17,64
№505 вишня б/к с/м	40	40						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	162	162						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			69	1,2	0,6	26,4	122	5,19
ИТОГО				19,4	26,9	92,1	695,2	145,02
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				34,3	41	166,2	1177,2	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Калорийный состав			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Жиры, г	Углеб., г	Белки, г			
ЗАВТРАК									
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным			200/5	3,2	16,7	11,5	180	14,93	
№260 крупа рисовая	15	15							
2013а крупа пшено	11	11							
молоко питьевое	102	102							
вода питьевая	72	72							
сахар	3	3							
масло сливочное	5	5							
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,5	62	3,54	
№494 чай	1	1							
2013а сахар	15	15							
лимон	6	5							
вода питьевая	200	200							
Йогуртный продукт в инд. упаковке			115	3,15	6,25	7	104	39,00	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а			20	1,75	1,05	26,6	119	1,11	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а			20	1,4	0,7	30,8	136,5	1,51	
ИТОГО				11,9	14,7	104,4	601,5	60,09	
ОБЕД									
Нарезка из консервированных огурцов №107 2013а			40	0,5	0,1	1	6,9	12,10	
огурцы конс. (без уксуса)			72						
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и сметаной			250/15/10	7,7	6,3	12,5	138	37,77	
№144 мясо к/к	29	25							
2013а картофель	67	50							
морковь	12,5	10							
лук репчатый	12	10							
горошек зеленый консерв.	15	10							
капуста свежая белокоп.	38	30							
масло сливочное	6	6							
сметана	10	10							
Тефтели, запеченные в молочном соусе			100	14	14,4	10,5	227	43,83	
№388 свинина мясная	63	54							
2013а или говядина к/к	64	54							
или фарш мясной пром.	54	54							
хлеб пшеничный витамин.	10	10							
яичный порошок	1,12	1,12							
молоко питьевое	14	14							
масло растительное	3	3							
лук репчатый	35	29							
мука пшеничная	6	6							
соус молочный для запекания							50		
№434 молоко питьевое	50	50							
2013а мука пшеничная	4	4							
масло сливочное	4	4							
масло растительное для смазки ли	3	3							
Макаронные изделия отварные			180	4,2	5,9	44,2	247	11,27	
№291 макаронные изделия	64	64							
2013а масло сливочное	8	8							
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	18,8	77	19,50	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а			55	1,8	0,9	39,6	173	4,15	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а			16	1,7	0,39	30	136	0,89	
ИТОГО				30,4	27,99	156,6	1004,9	129,51	
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ					42,3	42,69	261	1606,4	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/5				292	68,79
№313 творог	144	143						
2013г. крупа манная	11	11						
вода питьевая для каш	36	36						
яичный порошок	3,27	3,27						
сахар	6	6						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	6	6						
сухари пшеничные	6	6						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готовой запеканки		150						
молоко сгущенное с сахаром	5	5						
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	7,50
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,2	0,6	26,4	116	3,02
ИТОГО				19,4	14,3	64,05	509	79,31
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой, с мясом и сметаной			250/20/5	7,9	5,8	15,5	146	43,57
№154 говядина к/к	32	32						
2013г. или свинина мясная	38	32						
капуста свежая белоко	40	32						
картофель	37	28						
крупа перловая	10	10						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом			90/40	18,9	8,3	9,8	190	40,05
№347 с/минтай потрошен.	113	84						
2013г. или филе минтая с/м	84	84						
или фарш рыбный пром	84	84						
хлеб пшеничный витам	14	14						
молоко питьевое	14	14						
яичный порошок	1,96	1,96						
мука пшеничная	7	7						
соус сметанный с томатом		40						
№444 сметана	15	15						
2013г. мука пшеничная	3	3						
вода питьевая	25	25						
томатная паста	1,6	1,6						
масло растительное для смазки ли	3	3						
Картофельное пюре			150	3,9	5,9	26,7	176	15,83
№429 картофель	170	128						
2013г. молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	6	6						
Компот из изюма с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	5,36
№512 изюм	16	15						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	207	207						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			46	1,2	0,6	26,4	116	3,48
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			36	0,9	0,5	14	64	2,00
ИТОГО				33,1	21,1	112,5	773	110,29
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				52,5	35,4	176,55	1282	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		
ЗАВТРАК								
Суп молочный с крупой			200	4,7	10,2	15,6	128	10,96
№164	молоко питьевое	100	100					
2013г.	вода питьевая	110	110					
	крупя рисовая	12	12					
	сахар	2	2					
	масло сливочное	2	2					
Чай с сахаром			200	2,8	2,5	19,9	113	1,91
№494	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			115	3,15	6,25	7	104	39,00
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,75	1,05	26,6	119	2,78
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1,4	0,7	30,8	136,5	3,77
ИТОГО				13,8	15,7	99,9	600,5	58,42
ОБЕД								
Суп картофельный с овощами, со сметаной			250/10	7,2	5,9	19,9	162	17,69
№1.72	картофель	149	112					
1995г.	морковь	18,75	15					
	лук репчатый	9,5	8					
	масло сливочное	6	6					
	томатная паста	1,2	1,2					
	сметана	10	10					
Печень, тушенная в соусе			90/50	11,5	11,1	5	166	77,86
№401	печень говяжья	162	134					
2013г.	мука пшеничная	4	4					
	масло растительное	4	4					
масса тушеной печени			90					
соус сметанный			50					
№442	сметана	12,5	12,5					
2013г.	мука пшеничная	1,3	1,3					
	вода питьевая	40	40					
	масло сливочное	1,3	1,3					
Макаронные изделия отварные			150	3,5	4,9	36,8	206	9,67
№291	макаронные изделия	53	53					
2013г.	масло сливочное	7	7					
Компот из свежих ягод с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96,2	17,63
№505	вишня б/к с/м	40	40					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			81	1,4	0,7	30,8	136,5	6,11
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,75	1,05	26,6	119	2,22
ИТОГО				25,85	23,85	142,2	885,7	131,18
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				39,65	39,55	242,1	1486,2	189,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Э. ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом			200/5				203	9,55
№266 хлопья "Геркулес"	25	25						
2013г. молоко питьевое	52	52						
вода питьевая	132	132						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25	147	6,73
№496 какао-порошок	3,75	3,75						
2013г. сахар	20	20						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,75	1,05	26,6	119	1,67
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,4	0,7	30,8	136,5	2,26
ИТОГО				14,45	12,95	108,4	605,5	20,21
ОБЕД								
Рассольник домашний, с мясом и сметаной			250/20/10	6,8	6,5	15,4	147	45,54
№134 говядина к/к	32	32						
2013г. или свинина мясная	38	32						
картофель	100	75						
капуста свежая	28	22						
морковь	11	9						
лук репчатый	12	10						
огурцы конс. (без уксуса)	25	14						
масло растительное	6	6						
сметана	10	10						
Котлета по-хлыновски			100	14,1	14,8	12,7	240	49,05
№454 говядина к/к	100	85						
2004г. или свинина мясная	100	85						
или фарш мясной пром.	85	85						
картофель	27	20						
лук репчатый	14	12						
яичный порошок	2,52	2,52						
сухари пшеничные	9	9						
масло растительное	2	2						
Капуста тушеная			180	4,6	6,2	14	130	16,78
№423 капуста свежая	237	190						
2013г. морковь	36	29						
томатная паста	1,44	1,44						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	7	7						
мука пшеничная	2,16	2,16						
сахар	0,12	0,12						
Компот из кураги с витамином С			200	0,6	0	18,7	77	10,03
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	6	6						
вода питьевая	211	211						
Сок в индивидуальной упаковке			400	0,5	0	34	138	39,00
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			75	1	0,5	22	97	5,66
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	0,66	0,36	11,34	52	3,33
ИТОГО				28,26	28,36	128,14	881	169,39
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				42,71	41,31	236,54	1486,5	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Пищевая ценность (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным			200/5	5,5	5,9	27	183	14,51
№265	крупа кукурузная	25	25					
2013а	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	85	85					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			200	3,2	2,7	15,9	101	1,91
№494	чай	1	1					
2013а	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			115	3,15	6,25	7	104	39,00
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а			36	0,7	0,4	11,3	51	2,00
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а			20	0,4	0,2	8,8	39	1,51
ИТОГО				12,95	15,45	70	478	58,93
ОБЕД								
Нарезка из консервированный огурцов №107 2013а			60	0,5	0,1	1	6,9	18,16
	огурцы конс. (без уксус)	109	60					
Уха с крупой			250/100	18,1	10,1	14	219	59,10
№152	минтай потрошен, с/м	167	124					
2013а	филе минтая с/м	124	124					
	картофель	100	75					
	крупа рисовая	9	9					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	6	6					
Курица в соусе с томатом			100	14,1	15,6	1,8	204	24,87
№405	курица потрошенная 1 к	146	130					
2013а	или грудка куриная на	73	70					
	или филе куриное или	69	65					
	или бедро куриное	73	70					
	масло растительное	4	4					
	лук репчатый	9,5	9,5					
	томатная паста	4	4					
	мука пшеничная	2	2					
	чеснок	1,2	0,9					
	морковь	10	8					
	вода питьевая	50	50					
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	18,85
№429	картофель	205	154					
2013а	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	18,8	77	7,15
№508	сухофрукты	25	25					
2013а	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а			34	1	0,5	22	113	2,54
ИТОГО				38,1	32,2	84,3	795,9	130,67
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				51,05	47,65	154,3	1273,9	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,8	7,1	9,9	11	10,98
№93	хлеб пшеничный витам	20	20					
2013а.	масло сливочное	10	10					
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	7,6	8,2	20,7	187	16,96
№255	крупа рис	31	31					
2013а.	молоко питьевое	118	118					
	вода питьевая	60	60					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	2,8	2,5	19,9	113	8,30
№686	чай	1	1					
2004а.	сахар	15	15					
	лимон	11	10					
	апельсин	21	20					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			30	0,4	0,2	8,8	39	2,26
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			36	0,5	0,3	7,6	34	2,00
ИТОГО				13,1	18,3	66,9	484	40,50
ОБЕД								
Свекольник с мясом, со сметаной			250/20/10	7,7	6,3	21	172	43,77
№131	говядина к/к	32	32					
2013а.	или свинина мясная	38	32					
	свекла	80	64					
	картофель	57	43					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	13	11					
	томатная паста	1,2	1,2					
	масло сливочное	6	6					
	сахар	1	1					
	сметана	10	10					
Гречка по-купечески с мясом			250	15,3	18,4	37,7	378	94,41
№4/В	говядина к/к	93	79					
2011а.	или свинина мясная	87	74					
	масло растительное	4	4					
	крупа гречневая	48	48					
	вода питьевая	150	150					
	масло сливочное	10	10					
	лук репчатый	14	12					
	морковь	31,25	25					
Компот из свежих плодов с витамином С			200	0,2	0	20,6	83	8,81
№507	яблоки свежие	45,6	40					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			28	0,4	0,2	8,8	39	2,11
ИТОГО				23,6	24,9	88,1	672	149,10
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				36,7	43,2	155	1156	189,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Калории, ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			10	4,3	3,7	10,7	147,5	10,24
сыр твердый	11	10						
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/5	18,1	12,0	38,1	242	68,78
№313	творог	144	143					
2013г.	крупа манная	11	11					
	вода питьевая для каш	36	36					
	яичный порошок	3,27	3,27					
	сахар	6	6					
	ванилин	0,01	0,01					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	4	4					
	масса готовой запеканки		150					
	молоко сгущённое с саха	5	5					
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	9,76
№495	чай	1	1					
2013г.	молоко питьевое	100	100					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	100	100					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,5	0,3	7,6	34	1,11
ИТОГО				25,7	25,3	64,3	586	89,89
ОБЕД								
Борщ с мелкошинков. овощами, с курицей и сметаной			250/30/5	5,2	5,9	12,2	123	35,98
№178	курица потрошен 1 кат	90	80					
1995г.	или грудка куриная на кост	70	48					
	или бедро куриное	70	48					
	свекла	53,75	43					
	капуста свежая	31	25					
	картофель	33	25					
	морковь	18,75	15					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	6	6					
	томатная паста	3,2	3,2					
	сметана	5	5					
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом слив			90/5	11,4	15,2	11,2	227	34,40
№412	филе куриное пром пр-	63	60					
2013г.	или грудка куриная	88	60					
	или фарш куриный про	60	60					
	хлеб пшеничный витам	17	17					
	лук репчатый	9,5	8					
	яичный порошок	1,82	1,82					
	молоко питьевое	18	18					
	мука пшеничная	5,5	5,5					
	масло растительное для смазки ли	2	2					
	масло сливочное	5	5					
Рис припущенный			150	3,8	7,3	20,8	164	10,44
№415	крупа рисовая	53	53					
2013г.	масло сливочное	5	5					
Компот из свежих ягод с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96,2	17,63
№505	вишня бл с/м	40	40					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			23	1,17	0,17	18,8	85	1,26
ИТОГО				22,07	28,77	86,1	695,2	99,71
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				47,77	54,07	150,4	1281,2	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Выход, г	Жиры	Белки	Углеводы	Калории	Цена, р
ЗАВТРАК								
Масло сливочное (порциями) №105 2013г.			5					4,56
масло сливочное	5	5						
Каша молочная пшенная, с маслом сливочным			200/5				188	15,55
№267 крупа пшено	30	30						
2013г. молоко питьевое	112	112						
вода питьевая	68	68						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	2,8	2,5	19,9	113	8,13
№686 чай	1	1						
2004г. сахар	13	13						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
вода питьевая	200	200						
Йогуртный продукт в инд. упаковке			115	3,15	6,25	7	104	39,00
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			36	1,17	0,17	18,8	85	2,00
ИТОГО				15,52	23,42	79,3	601	69,24
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей			250/15	4,9	6,3	21,2	161	23,21
№147 курица потрошенная 1 кг	45	40						
2013г. или филе куриное	25	24						
или грудка куриная на к	35	24						
или бедро куриное	35	24						
картофель	100	75						
макаронные изделия	12	12						
морковь	15	12						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	6	6						
Рыба запеченая, с маслом сливочным			100/5	17,5	13,9	3,1	208	49,40
№310 минтай потрошен. с/м	153	113						
1996г. или филе минтая с/м	113	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	6	6						
масло сливочное	5	5						
Картофельное пюре			150	3,9	5,9	26,7	176	15,47
№429 картофель	170	128						
2013г. молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	6	6						
Компот из смеси сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	18,8	77	7,15
№508 сухофрукты	25	25						
2013г. сахар	9	9						
вода питьевая	200	200						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	34	138	19,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			75	1	0,5	22	97	5,63
ИТОГО				28,3	26,6	125,8	857	120,36
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				43,82	50,02	205,1	1458	189,60

Повар-бригадир _____