

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МАОУ КШ № 3 г. Ишима

Директор ООО «СИБ-НОВА»

Ю.А. Козлов

А.Н. Гончаров



**ПРИМЕРНОЕ
15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(завтрак, обед)
для горячего питания
обучающихся 7-11 лет
МАОУ КШ № 3 г. Ишима
под стоимость 249р. 60к. ежедневно**

с 08 ноября 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»).

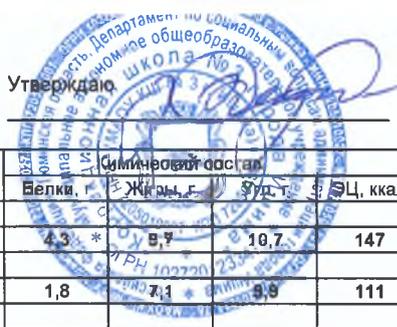


Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	1,8	1,1	9,9	111	9,12
масло сливочное	10	10						
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			200/5	5,6	5,8	27	183	10,70
№265 крупа 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	7,01
№496 какао-порошок	3,75	3,75						
2013г. сахар	20	20						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Кондитерское изделие			1 шт					11,70
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	41,24
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			61	1,75	1,05	26,6	119	3,44
ИТОГО				16	23,8	95,5	664	83,21
ОБЕД								
Нарезка из свежих помидоров, с маслом растительным			100	1,2	5,1	4,1	67	28,21
№106 помидоры свеж.парник	99	97						
2013г. масло растительное	5	5						
Рассольник "Домашний", с курицей и сметаной			250/15/5	5,3	5,8	12,2	122	34,08
№132 курица потрош. 1 категории								
2013г. (разделка мякоть без к	45	40						
или филе кур. пром. пр	25	24						
или грудка кур. на кост	35	24						
или бедро куриное	35	24						
капуста свеж. белокоча	28	22						
картофель	100	75						
морковь	11,25	9						
лук репчатый	12	10						
огурцы сол. без уксуса	25	14						
масло растительное	6	6						
сметана	10	10						
Котлеты, биточки мясные, с маслом сливочным			100/10	12,4	12,6	15,8	263	54,42
№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	13,69
№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	11,79
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	6	6						
вода питьевая	211	211						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	19,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	1	0,5	22	97	4,70
ИТОГО				24,6	25	131,9	888	166,39
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				40,6	48,8	227,4	1552	249,60

Повар-бригадир _____

2 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			20	4,3	8,7	10,7	147	21,10
сыр твердый	21	20						
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	1,8	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	10,32
№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	10,94
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Вафли			30	4,9	3,9	36,8	202	6,90
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			50	1,4	0,7	30,8	136,5	3,90
ИТОГО				20,7	31,2	132,1	893,5	62,28
ОБЕД								
Нарезка из консервированный огурцов №107 2013г.			40	0,5	0,1	1	6,9	12,13
огурцы конс. без уксуса	72	40						
Суп гороховый с мясом			250/20	9,9	6,7	31,8	227	39,76
№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	92,73
2013г. говядина к/к	96	81						
2013г. или свинина мясная к/к	87	74						
масса отварного мяса							50	
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	7,39
№508 сухофрукты	25	25						
2013г. сахар	9	9						
вода питьевая	200	200						
Фрукт			1шт	0,2	0,2	21	86	32,96
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1	0,5	22	97	2,35
ИТОГО				25,8	23,3	123,5	807	187,32
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				46,5	54,5	255,6	1700,5	249,60

Повар-бригадир _____

3 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,8	7,1	9,9	111	11,04
№93 хлеб пшеничный витамин	20	20						
2013г. масло сливочное	10	10						
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	16	11	21,75	292	62,78
№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 сахаром	10	10						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	2,8	2,5	19,9	113	9,23
№686 чай	1	1						
2004г. сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
вода питьевая	200	200						
Печенье			36	5,2	5,6	15	131	4,17
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	1,4	0,7	30,8	136,5	4,68
ИТОГО				26,2	26,9	97,35	783,5	91,90
ОБЕД								
Горошек зелен. консервир.с маслом растительным			30/5	1,17	0,17	18,8	85	9,56
горошек зеленый	46	30						
масло растительное	5	5						
Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной			250/20/10	6,1	7,2	7,8	120	40,92
№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	60,93
№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 ли	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			180	3,5	4,9	36,8	206	11,44
№291 макаронные изделия	64	64						
2013г. масло сливочное	8	8						
Компот из изюма			200	0,3	0	20,1	81	5,36
№512 изюм	16	15						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	207	207						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	19,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			77	0,8	0,4	17,6	77	6,02
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			70	1,17	0,17	18,8	85	3,97
ИТОГО				24,87	25,87	143,7	910	167,70
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				51,07	52,77	241,05	1693,5	249,60

Повар-бригадир _____

4 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, кг	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Валки, г	Жиры, г	Углеб. г		
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			20	6,3	4,1	14,9	122	21,10
сыр твердый	21	20						
Суп молочный с крупой			200	4,72	7,32	20,64	182	11,27
№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	1,88
№493 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Вафли			30	4,9	3,9	36,8	202	6,90
Фрукт			1шт	3,15	6,25	7	104	41,60
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,75	1,05	26,6	119	1,13
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			38	1,2	0,6	26,4	116	2,96
ИТОГО				20,92	22,42	121,44	791	86,84
ОБЕД								
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной			250/20/5	7,2	5,9	19,9	162	39,47
№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"			120	14,6	12	0,6	169	85,37
№494 курица потрошенная 1 кг	200	179						
2004г. или грудка куриная на	188	179						
или бедро куриное	188	179						
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	12,13
№415 крупы рисовая	53	53						
2013г. вода питьевая	110	110						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	19,50
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,75	1,05	26,6	119	2,84
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			44	1,2	0,6	26,4	116	3,45
ИТОГО				21,15	17,45	113	690	162,76
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				42,07	39,87	234,44	1481	249,60

Повар-бригадир _____

5 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным и сыром			30/10/20	4,3	9,7	10,7	147	33,10
№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	10,24
№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	10,94
№501	кофейный напиток	4	4					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	150	150					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	41,24
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,4	0,7	30,8	136,5	3,12
ИТОГО				19,55	25,55	85,2	657,5	98,64
ОБЕД								
Нарезка из свежих огурцов №106 2013г.			100	0,9	5,1	1,2	54	22,96
	огурец свежий	102	100					
Борщ с мелкошинков. овощами, с мясом и сметаной			250/20/5	5,2	5,9	12,2	123	42,27
№1.78	мясо к/к	38	32					
1995г.	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	49,44
№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	19,57
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Компот из свежей смородины 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					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			41	1,4	0,7	30,8	136,5	3,16
ИТОГО				28,5	26,6	95,9	739,7	150,96
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				48,05	52,15	181,1	1397,2	249,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г*	Угв, г		
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013а.			20	6,3	4,1	14,9	122	21,10
сыр твердый	21	20						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	6,1	7,1	28	196	14,36
№262 крупа манная	20	20						
2013а. 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	9,23
№686 чай	1	1						
2004а. сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
вода питьевая	200	200						
Кондитерское изделие			1 шт					11,70
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	0,7	0,4	11,3	51	2,84
ИТОГО				14,9	14,1	74,1	482	59,23
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей			250/15	4,9	6,3	21,2	161	28,21
№147 курица потрошенная 1 к	45	40						
2013а. или грудка куриная на	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, тушеная с капустой			250	12,8	19,8	21,4	316	100,12
№365 говядина к/к	96	81						
2013а. или свинина мясная	97,5	83						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
капуста свежая белокоч	313	250						
морковь	40	32						
томатная паста	1	1						
мука пшеничная	2	2						
Компот из свежей вишни с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96,2	17,64
№505 вишня б/к с/м	40	40						
2013а. сахар	15	15						
вода питьевая	162	162						
Сокодержавный напиток			1 шт					35,00
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			69	0,7	0,4	11,3	51	3,94
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			70	1,2	0,6	26,4	122	5,46
ИТОГО				20,1	27,3	103,4	746,2	190,37
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				35	41,4	177,5	1228,2	249,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г			
ЗАВТРАК									
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным			200/5	6,5	6,7	24,5	180	15,35	
№260	крупа рисовая	15	15						
2013г.	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	3,51	
№494	чай	1	1						
2013г.	сахар	15	15						
	лимон	6	5						
	вода питьевая	200	200						
Фрукт			1шт	0,2	0,2	21	86	32,96	
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	41,24	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,75	1,05	26,6	119	2,27	
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			40	1,4	0,7	30,8	136,5	3,12	
ИТОГО				12,1	14,9	125,4	687,5	98,45	
ОБЕД									
Нарезка из консервированный огурцов №107 2013г.			40	0,5	0,1	1	6,9	12,13	
	огурцы конс. без укуса	72	40						
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и сметаной			250/15/10	7,7	6,3	12,5	138	39,18	
№144	мясо к/к	29	25						
2013г.	картофель	67	50						
	морковь	12,5	10						
	лук репчатый	12	10						
	горошек зеленый консерв	15	10						
	капуста свежая белоко	38	30						
	масло сливочное	6	6						
	сметана	10	10						
Тефтели, запеченные в молочном соусе			100	14	14,4	10,5	227	43,45	
№388	свинина мясная	63	54						
2013г.	или говядина к/к	64	54						
	или фарш мясной пром	54	54						
	хлеб пшеничный	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						
2013г.	мука пшеничная	4	4						
	масло сливочное	4	4						
	масло растительное для смазки пл	3	3						
Макаронные изделия отварные			180	4,2	5,9	44,2	247	11,44	
№291	макаронные изделия	64	64						
2013	масло сливочное	8	8						
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке			400	0,5	0	18,8	77	39,00	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			54	1,8	0,9	39,6	173	4,25	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,7	0,39	30	136	1,70	
ИТОГО				30,4	27,99	156,6	1004,9	151,15	
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ					42,5	42,89	282	1692,4	249,60

Повар-бригадир _____

8 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Выход	Жиры, г	Углеб.	Белки, г		
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	4,9	11	21,79	292	62,78
№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 листе	4	4					
	масса готовой запеканки		150					
	молоко сгущенное с сах	10	10					
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	10,94
№501	кофейный напиток	4	4					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	150	150					
Вафли в инд.упаковке			1шт	4,9	3,9	36,8	202	33,41
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,2	0,6	26,4	116	3,12
ИТОГО				24,3	18,2	100,85	711	110,25
ОБЕД								
Нарезка из свежих помидоров, с маслом растительны			100	1,2	5,1	4,1	67	28,21
№106	помидоры свеж. парник	99	97					
2013г.	масло растительное	5	5					
Суп крестьянский с крупой, с мясом и сметаной			250/20/5	7,9	5,8	15,5	146	39,76
№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	40,20
№347	минтай потрошен.	113	84					
2013г.	или фарш рыбный пром	84	84					
	или филе минтая с/м	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	16,43
№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.			69	1,2	0,6	26,4	116	5,42
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			70	0,9	0,5	14	64	3,97
ИТОГО				33,1	21,1	112,5	773	139,35
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				57,4	39,3	213,35	1484	249,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки	Жиры	Угл.	Соль		
ЗАВТРАК									
Суп молочный с крупой									
№164 молоко питьевое	100	100	200	4,7	5,2	15,8	128	11,27	
2013г. вода питьевая	110	110							
крупя рисовая	12	12							
сахар	2	2							
масло сливочное	2	2							
Чай с сахаром									
№494 чай	1	1	200	2,8	2,5	19,9	113	1,88	
2013г. сахар	15	15							
вода питьевая	200	200							
Кондитерское изделие									
Йогуртный продукт в инд. упаковке									
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			100	3,15	6,25	7	104	41,24	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1,75	1,05	26,6	119	2,84	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1,4	0,7	30,8	136,5	3,90	
ИТОГО									
				13,8	15,7	99,9	600,5	72,83	
ОБЕД									
Нарезка из консервированный огурцов №107 2013г.									
огурцы конс. без уксуса	55	30	30	0,5	0,1	1	6,9	9,10	
Суп картофельный с овощами, со сметаной									
№1.72 картофель	149	112	250/10	7,2	5,9	19,9	162	17,63	
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									
№401 печень говяжья	162	134	90/50	11,5	11,1	5	166	77,88	
2013г. мука пшеничная	4	4							
масло растительное	4	4							
масса тушеной печени									
соус сметанный									
№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									
№291 макаронные изделия	53	53	150	3,5	4,9	36,8	206	9,82	
2013г. масло сливочное	7	7							
Компот из свежей вишни с витамином С									
№505 вишня б/к с/м	40	40	200	0,5	0,2	23,1	96,2	17,64	
2013г. сахар	15	15							
вода питьевая	162	162							
Фрукт									
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.									
			1шт	3,15	6,25	7	104	41,60	
			40	1,4	0,7	30,8	136,5	3,10	
ИТОГО									
				27,25	29,05	122,6	870,7	176,77	
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ									
				41,05	44,75	222,5	1471,2	249,60	

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Э. ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			20	4,3	8,7	10,7	147	21,1
сыр твердый	21	20						
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом №266 2013г.			200/5	7,5	11,7	26	203	9,70
хлопья "Геркулес"	25	25						
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	7,01
какао-порошок	3,75	3,75						
сахар	20	20						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Печенье			36	5,2	5,6	15	131	4,17
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	41,24
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,75	1,05	26,6	119	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,4	0,7	30,8	136,5	2,34
ИТОГО				22,8	24,8	130,4	840,5	87,26
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной			250/20/10	6,8	6,5	15,4	147	47,40
говядина к/к	32	32						
или свинина мясная	38	32						
картофель	100	75						
капуста свежая	28	22						
морковь	11	9						
лук репчатый	12	10						
огурцы солен. без уксуса	25	14						
масло растительное	6	6						
сметана	10	10						
Котлета по-хлыновски			100/10	14,1	14,8	12,7	240	58,10
говядина 1 категории	116	85						
или говядина к/к	100	85						
или фарш мясной пром	85	85						
картофель	27	20						
лук репчатый	14	12						
яичный порошок	2,52	2,52						
сухари панировочные	9	9						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	10	10						
Капуста тушеная			180	4,6	6,2	14	130	16,19
капуста свежая	237	190						
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	11,79
курага	20	20						
сахар	6	6						
вода питьевая	211	211						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	19,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			76	1	0,5	22	97	5,96
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	0,66	0,36	11,34	52	3,40
ИТОГО				28,26	28,36	128,14	881	162,34
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				51,06	53,16	258,54	1721,5	249,60

Повар-бригадир _____

12 ДЕНЬ

Утверждаю



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				111	11,04
№93 хлеб пшеничный витам	20	20						
2013г. масло сливочное	10	10						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	7,6	8,2	20,7	187	17,42
№255 крупа рис	31	31						
2013г. 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	9,23
№686 чай	1	1						
2004г. сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
вода питьевая	200	200						
Фрукт			1шт	0,2	0,2	21	86	32,96
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	0,5	0,3	7,6	34	2,84
ИТОГО				12,9	18,3	79,1	531	73,49
ОБЕД								
Свекольник с мясом, со сметаной			250/20/10	7,7	6,3	21	172	42,64
№131 говядина к/к	32	32						
2013г. 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	96,10
№4/8 говядина к/к	93	79						
2011г. 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			200	0,2	0	20,6	83	8,81
№507 яблоки свежие	45,6	40						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	162	162						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	19,50
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	0,5	0,3	7,6	34	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			73	0,4	0,2	8,8	39	5,66
ИТОГО				24,6	25,2	129,7	844	176,11
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				37,5	43,5	208,8	1375	249,60

Повар-бригадир _____

13 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Выход	Вялки	Жиры	Угл.		
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями			200	8,4	7,9	19,3	174	11,62
№165 макароны изделия	16	16						
2013г. молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	84	84						
сахар	2,5	2,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,5	62	3,51
№494 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
лимон	6	5						
вода питьевая	200	200						
Кондитерское изделие			1шт					11,70
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	41,24
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	1,2	0,6	26,4	116	4,68
ИТОГО				10,85	14,75	68,2	456	72,75
ОБЕД								
Нарезка из консервированный огурцов №107 2013г.			60	0,5	0,1	1	6,9	18,19
огурцы конс. без уксуса	109	60						
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/20	7,7	5,9	21,1	168	39,29
№138 мясо к/к	38	32						
2004г. крупа перловая	6	6						
картофель	100	75						
лук репчатый	12	10						
морковь	12,5	10						
масло сливочное	6	6						
Котлета рыбная натуральная запеченая, с маслом сливочным			100/5	13,9	16,3	7,6	233	46,78
№9/7 минтай потрошенный с/м	142	105						
2011г. или фарш рыбный прок.	105	105						
филе минтая с/м	105	105						
лук репчатый	9,5	8						
яичный порошок	5,04	5,04						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное дл	3	3						
масло сливочное	5	5						
Овощи припущенные			150	2,2	3,8	20,3	124	15,61
№524 морковь	81,25	65						
2004г. лук репчатый	18	15						
картофель	109	82						
мука пшеничная	3	3						
масло сливочное	5	5						
Компот из кураги с витамином С			200	0,6	0	18,7	77	11,79
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	6	6						
вода питьевая	211	211						
Сокодержательный напиток			1шт					35,00
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			70	1,17	0,17	18,8	85	3,97
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			80	1,2	0,6	26,4	116	6,22
ИТОГО				26,07	26,27	87,5	693,9	176,85
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				36,92	41,02	155,7	1149,9	249,60

Повар-бригадир _____

14 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угле, г	Эн, ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями			10	4,8	9,7	10,7	342	10,55
сыр твердый			10					
Запеканка из творога, со сгущёным молоком			150/10	18,1	12,8	28,1	292	62,78
№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 сгущёное с сахаром	10	10					
Чай с сахаром			200/5	0,1	0	15,5	62	1,88
№493	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Фрукт			1 шт	3,15	6,25	7	104	41,60
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,5	0,3	7,6	34	1,13
ИТОГО				26,15	29,05	66,9	639	117,94
ОБЕД								
Борщ с мелкошинков. овощами, с курицей и сметаной			250/30/5	5,2	5,9	12,2	123	46,08
№1.78	курица потрошен. 1 кат	90	80					
1995г.	или грудка куриная	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 сливочным			90/5	11,4	15,2	11,2	227	47,38
№412	филе куриное пром пр.	63	60					
2013г.	или грудка куриная	88	60					
	или фарш куриный пром	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 пи	2	2					
	масло сливочное	5	5					
Рис припущенный			150	3,8	7,3	20,8	164	12,13
№415	крупа рисовая	53	53					
2013г.	масло сливочное	5	5					
Компот из свежей вишни с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96,2	17,64
№505	вишня блк с/м	40	40					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			72	1,2	0,6	26,4	116	5,60
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,17	0,17	18,8	85	2,83
ИТОГО				23,27	29,37	112,5	811,2	131,66
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				49,42	58,42	179,4	1450,2	249,60

Повар-бригадир _____

15 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями								
масло сливочное	10	10	10	1,8	7,1	9,9	111	9,12
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным								
№267 крупа пшено	30	30	200/5	6,6	7,4	23,7	188	16,06
2013а молоко питьевое	112	112						
вода питьевая	68	68						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"								
№686 чай	1	1	200	2,8	2,5	19,9	113	9,23
2004а сахар	13	13						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
вода питьевая	200	200						
Печенье			36	5,2	5,6	15	131	4,17
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	41,24
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			36	1,17	0,17	18,8	85	2,84
ИТОГО				20,72	29,02	94,3	732	82,66
ОБЕД								
Нарезка из свежих огурцов №106 2013а								
огурец свежий	102	100	100	0,9	5,1	1,2	54	22,96
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей								
№147 курица потрошенная 1 кг	45	40	250/15	4,9	6,3	21,2	161	28,21
2013а или филе куриное	25	24						
или грудка куриная на филе	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 запеченная, с маслом сливочным								
№310 минтай потрошен с/м	153	113	100/5	17,5	13,9	3,1	208	49,44
1996а или филе минтая с/м	113	113						
сухари панировочные	4	4						
масло растительное	6	6						
масло сливочное	5	5						
Картофельное пюре								
№429 картофель	170	128	150	3,9	5,9	26,7	176	16,43
2013а молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	6	6						
Компот из смеси сухофруктов с витамином С								
№508 сухофрукты	25	25	200	0,5	0	18,8	77	7,39
2013а сахар	9	9						
вода питьевая	200	200						
Сок в ассортименте №518 2013а.								
			400	0,5	0	34	138	39,00
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.								
			45	1	0,5	22	97	3,51
ИТОГО				28,3	26,6	125,8	857	166,94
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				49,02	55,62	220,1	1589	249,60

Повар-бригадир _____