

«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 12 лет и старше  
МАОУ КШ № 3 г. Ишима  
под стоимость 189р. 60к. ежедневно**

**с 01 сентября 2021 года**

Разработано на основании рекомендованного примерного  
15-тидневного меню №15-ЛДП/3590-20/99  
от 29.03.2021 для питания обучающихся 12 лет и старше  
(разработчик АУ ТО «ЦТК»).



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			30/15	2,5	9,9	14,5	157	15,11
№93	хлеб пшеничный витам	30	30					
2013г.	масло сливочное	15	15					
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			250/5	9,5	10,5	36,5	279	16,46
№265	крупа кукурузная	32	32					
2013г.	молоко питьевое	125	125					
	вода питьевая	105	105					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25	147	10,70
№496	какао-порошок	5	5					
2013г.	сахар	20	20					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	21,45
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1	0,5	22	97	2,91
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			49	1,17	0,17	18,8	85	2,78
<b>ИТОГО</b>				<b>21,12</b>	<b>30,82</b>	<b>123,8</b>	<b>869</b>	<b>69,41</b>
<b>ОБЕД</b>								
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной			250/15/5	5,3	5,8	12,2	122	31,11
№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					
	или филе грудки индей	25	24					
	капуста свеж. белокоча	28	22					
	картофель	100	75					
	морковь	11,25	9					
	лук репчатый	12	10					
	огурцы сол. без уксуса	25	14					
	масло сливочное	6	6					
	сметана	5	5					
Котлеты, биточки мясные			100	12,4	12,6	15,8	226	44,89
№381	говядина 1 категории	103	76					
2013г.	или мясо к/к	90	76					
	или фарш мясн. пром. п	76	76					
	хлеб пшеничный витам	18	18					
	молоко питьевое	9	9					
	лук репчатый	10,7	9					
	яичный порошок	2,52	2,52					
	сухари панировочные	10	10					
	масло растительное для смазки ли	2	2					
Каша гречневая вязкая отварная			180	4,8	6,1	29,2	191	12,51
№248	крупа гречневая	45	45					
2013г.	вода питьевая	144	144					
	масло сливочное	7	7					
Компот из кураги			200	0,6	0	18,7	77	8,69
№512	курага	20	20					
2013г.	сахар	6	6					
	вода питьевая	211	211					
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	18,20
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			54	1	0,5	22	105	3,12
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			29	0,66	0,36	11,34	52	1,67
<b>ИТОГО</b>				<b>25,26</b>	<b>25,36</b>	<b>143,24</b>	<b>911</b>	<b>120,19</b>
<b>ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ</b>				<b>46,38</b>	<b>56,18</b>	<b>267,04</b>	<b>1780</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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 и сыром			30/10/15	4,3	9,7	10,7	147	25,43
№90,93	хлеб пшеничный витам	30	30					
2013г.	масло сливочное	10	10					
	сыр твёрдый	16	15					
Каша молочная манная, с маслом сливочным			250/5	7,3	9,8	35	257	16,33
№262	крупа манная	25	25					
2013г.	молоко питьевое	133	133					
	вода питьевая	103	103					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	11,80
№501	кофейный напиток	5	5					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1	0,5	22	97	2,91
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			49	1,17	0,17	18,8	85	2,78
<b>ИТОГО</b>				<b>16,97</b>	<b>22,87</b>	<b>102,4</b>	<b>687</b>	<b>59,25</b>
<b>ОБЕД</b>								
Суп гороховый с мясом, с гречками			250/10/20	9,9	6,7	31,8	227	28,01
№144	мясо к/к	19	16					
2013г.	горох	21	21					
	картофель	73	55					
	морковь	18,6	14					
	лук репчатый	14	12					
	масло сливочное	6	6					
гречки из пшеничного хлеба №170 2013г.			20					
	хлеб пшеничный	38	32					
Жаркое по-домашнему			250	14,2	15,9	29,9	320	90,96
№369	говядина 1 категории	110	81					
2013г.	или говядина к/к	96	81					
	или гуляш-п/ф пром. пр	81	81					
	или свинина мясная к/к	87	74					
масса отварного мяса			50					
	картофель	259	195					
	морковь	35	28					
	лук репчатый	14	12					
	масло растительное	8	8					
Компот из смеси сухофруктов			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.			30,2	0,6	0,3	13,2	58	1,76
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			44	1,75	1,05	26,6	119	2,47
<b>ИТОГО</b>				<b>26,95</b>	<b>23,95</b>	<b>120,3</b>	<b>801</b>	<b>130,35</b>
<b>ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ</b>				<b>43,92</b>	<b>46,82</b>	<b>222,7</b>	<b>1488</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



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			20/10	1,8	7,1	9,9	111	10,07
№93	хлеб пшеничный витам	20	20					
2013г.	масло сливочное	10	10					
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/5	15	11	21,75	243	68,52
№313	творог	144	143					
2013г.	мука пшеничная	12	12					
	или крупа манная	11	11					
	вода питьевая для каши	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 сах	5	5					
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	9,46
№495	чай	2	2					
2013г.	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
	сахар	15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	0,8	0,4	17,6	39	1,16
<b>ИТОГО</b>				<b>20,4</b>	<b>21</b>	<b>69,15</b>	<b>506</b>	<b>89,21</b>
<b>ОБЕД</b>								
Щи из свежей капусты со сметаной			250/5	6,1	7,2	7,8	120	15,71
№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	5	5					
Котлета полтавская запеч., с соусом смет. с томатом			100/30	13,9	14,7	9,6	226	67,18
№427	говядина 1 категории	158	116					
1996г.	или говядина к/к	137	116					
	или фарш мясной пром	116	116					
	вода питьевая	10	10					
	чеснок	0,6	0,5					
	яичный порошок	1,68	1,68					
	сухари пшеничные	10	10					
	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	4,2	5,9	44,2	247	10,88
№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					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			23	0,5	0,25	7,9	36	1,26
<b>ИТОГО</b>				<b>25</b>	<b>28,05</b>	<b>89,6</b>	<b>710</b>	<b>100,39</b>
<b>ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ</b>				<b>45,4</b>	<b>49,05</b>	<b>158,75</b>	<b>1216</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



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 сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	16,79	
№90	хлеб пшеничный витам	30	30						
2013г.	сыр твёрдый	16	15						
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	207	13,21	
№164	молоко питьевое	125	125						
2013г.	вода питьевая	137	137						
	крупы рис	15	15						
	сахар	2,5	2,5						
	масло сливочное	2,5	2,5						
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,5	62	3,45	
№494	чай	2	2						
2013г.	сахар	15	15						
	лимон	6	5						
	вода питьевая	200	200						
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	21,45	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			49	1,17	0,17	18,8	85	2,78	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1	0,5	22	97	2,91	
ИТОГО				17,62	19,92	104	677	60,59	
<b>ОБЕД</b>									
Нарезка из консервированный огурцов №107 2013г.			60	0,5	0,1	1	6,9	18,16	
	огурцы конс. без уксуса	109	60						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/100	14,5	7,2	21,7	209	33,79	
№149	картофель	184	138						
2013г.	морковь	18,75	15						
	лук репчатый	12	10						
	масло растительное	6	6						
	томатная паста	1,6	1,6						
фрикадельки:									
№168	минтай потрошен.	135	100						
2013г.	или фарш минтая	100	100						
	лук репчатый	24	20						
	яичный порошок	1,4	1,4						
	вода питьевая	7,5	7,5						
Бедро или грудка куриные запеченые "Домашние"			90	14,6	12	0,6	169	42,66	
№494	курица потрошенная 1 к	150	135						
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	2	2						
Рис припущеный			180	3,5	4,4	30,5	176	11,93	
№415	крупы рисовая	64	64						
2013г.	вода питьевая	132	132						
	масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	18,20	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1	0,5	22	97	2,91	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			24	0,5	0,25	7,9	41	1,36	
ИТОГО				35,1	24,45	117,7	836,9	129,01	
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ					52,72	44,37	221,7	1513,9	189,60

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Велки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Бутерброд с маслом сливочным и сыром			30/10/15	6,5	10,7	11,9	170	25,43
№93.90	хлеб пшеничный витамин	30	30					
2013г.	масло сливочное	10	10					
	сыр твердый	16	15					
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			250/5	9,4	11,5	26	245	15,83
№264	крупа пшеничная	30	30					
2013г.	молоко питьевое	125	125					
	вода питьевая	107	107					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	11,80
№501	кофейный напиток	5	5					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1	0,5	22	97	2,91
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			49	1,17	0,17	18,8	85	2,78
<b>ИТОГО</b>				<b>21,27</b>	<b>25,57</b>	<b>94,6</b>	<b>698</b>	<b>58,75</b>
<b>ОБЕД</b>								
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной			250/20/5	7,9	5,7	12,1	131	40,73
№111	говядина 1 категории	38	32					
2004г.	или говядина полуфабр	32	32					
	или свинина мясная	38	32					
	свекла	56,25	45					
	капуста свежая белоко	28	22					
	картофель	20	15					
	фасоль	15	15					
	морковь	18,75	15					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	1,2	1,2					
	масло сливочное	6	6					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	5	5					
Рыба запеченая, с маслом сливочным			100/5	17,5	13,9	3,1	208	31,78
№310	минтай потрошен.	153	113					
1996г.	сухари	4	4					
	масло растительное	6	6					
	масло сливочное	5	5					
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	18,43
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Компот из свежей смородины			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 ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	18,20
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			80	1,6	0,8	35,2	156	4,66
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			63	1,32	0,72	22,68	104	3,49
<b>ИТОГО</b>				<b>33,22</b>	<b>27,22</b>	<b>156,88</b>	<b>1009,2</b>	<b>130,85</b>
<b>ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ</b>				<b>54,49</b>	<b>52,79</b>	<b>251,48</b>	<b>1707,2</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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 сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	16,79
№90	хлеб пшеничный витам	30	30					
2013г.	сыр твердый	16	15					
Каша молочная манная, с маслом сливочным			250/5	7,3	9,8	35	257	16,33
№262	крупа манная	25	25					
2013г.	молоко питьевое	133	133					
	вода питьевая	103	103					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Чай с молоком			200	0,3	0,3	14	60	9,46
№495	чай	2	2					
2013г.	сахар	15	15					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,2	0,6	26,4	114	1,67
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	0,6	0,3	13,2	57	1,75
<b>ИТОГО</b>				<b>15,7</b>	<b>15,1</b>	<b>103,5</b>	<b>610</b>	<b>46,00</b>
<b>ОБЕД</b>								
Суп картофельный с макаронными изделиями и курице			250/15	4,9	6,3	21,2	161	22,93
№147	курица потрошенная 1 к	45	40					
2013г.	или филе куриное	25	24					
	или филе грудки индей	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					
Говядина или свинина, тушеная с капустой			250	12,8	19,8	21,4	316	98,98
№365	говядина 1 категории	110	81					
2013г.	или говядина полуфабр	96	81					
	или гуляш-полуфабрика	81	81					
	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 свежей вишни			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.			41	0,6	0,3	13,2	57	2,39
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	0,7	0,4	11,3	38	1,67
<b>ИТОГО</b>				<b>19,5</b>	<b>27</b>	<b>90,2</b>	<b>668,2</b>	<b>143,60</b>
<b>ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ</b>				<b>35,2</b>	<b>42,1</b>	<b>193,7</b>	<b>1278,2</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



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</b>			30/15	2,5	9,9	14,5	157	15,11	
№93	хлеб пшеничный витам	30	30						
2013г.	масло сливочное	15	15						
<b>Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным</b>			250/5	6,9	8,4	28,7	218	16,94	
№260	крупа рисовая	19	19						
2013г.	крупа пшено	13	13						
	молоко питьевое	128	128						
	вода питьевая	89	89						
	сахар	4	4						
	масло сливочное	5	5						
<b>Чай с лимоном</b>			200/5	0,1	0	15,5	62	4,04	
№494	чай	2	2						
2013г.	сахар	15	15						
	лимон	6	5						
	вода питьевая	200	200						
<b>Йогуртный продукт в инд. упаковке</b>			100	3,15	6,25	7	104	21,45	
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			50	1	0,5	22	97	2,91	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			49	1,17	0,17	18,8	85	2,78	
<b>ИТОГО</b>					14,82	25,22	106,5	723	63,23
<b>ОБЕД</b>									
<b>Нарезка из консервированных огурцов №107 2013г.</b>			60	0,5	0,1	1	6,9	18,16	
	огурцы конс. без уксуса	109	60						
<b>Суп из овощей с мясом, со сметаной</b>			250/20/5	7,7	6,3	12,5	138	41,96	
№144	говядина 1 категории	38	32						
2013г.	или говядина к/к	32	32						
	или свинина мясная	38	32						
	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	5	5						
<b>Тефтели, запеченные в молочном соусе</b>			100	14	14,4	10,5	227	43,09	
№388	свинина мясная	63	54						
2013г.	или говядина 1 категор	73	54						
	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						
<b>соус молочный для запекания</b>							50		
№434	молоко питьевое	50	50						
2013г.	мука пшеничная	4	4						
	масло сливочное	4	4						
	масло растительное для смазки ли	3	3						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			180	4,2	5,9	44,2	247	10,88	
№291	макаронные изделия	64	64						
2013г.	масло сливочное	8	8						
<b>Компот из сухофруктов</b>			200	0,5	0	18,8	77	7,15	
№508	сухофрукты	25	25						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			54	0,6	0,3	13,2	58	3,17	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			35	0,7	0,4	11,3	60	1,96	
<b>ИТОГО</b>					28,2	27,4	111,5	813,9	126,37
<b>ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ</b>					43,02	52,62	218	1536,9	189,60

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



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>			30/15	6,3	4,1	14,9	122	16,79	
№90	хлеб пшеничный витаминизированный	30	30						
2013а.	сыр твёрдый	16	15						
<b>Запеканка из творога, со сгущённым молоком</b>			150/10	15	11	21,75	243	69,92	
№313	творог	144	143						
2013а.	мука пшеничная	12	12						
	или 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 листовой	4	4						
	масса готовой запеканки		150						
	молоко сгущенное с сахаром	10	10						
<b>Кофейный напиток</b>			200	3,2	2,7	15,9	101	11,80	
№501	кофейный напиток	5	5						
2013а.	сахар	10	10						
	молоко питьевое	100	100						
	вода питьевая	100	100						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.</b>			40	0,8	0,4	17,6	77	2,33	
<b>ИТОГО</b>					25,3	18,2	70,15	543	100,84
<b>ОБЕД</b>									
<b>Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной</b>			250/20/5	7,9	5,8	15,5	146	39,03	
№154	говядина 1 категории	38	32						
2013а.	или говядина к/к	32	32						
	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						
<b>Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом</b>			90/40	18,9	8,3	9,8	190	23,94	
№347	минтай потрошен.	113	84						
2013а.	или фарш рыбный проп	84	84						
	хлеб пшеничный	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						
2013а.	мука пшеничная	3	3						
	вода питьевая	25	25						
	томатная паста	1,6	1,6						
	масло растительное для смазки листовой	3	3						
<b>Картофельное пюре</b>			180	3,9	5,9	26,7	176	18,43	
№429	картофель	205	154						
2013а.	молоко питьевое	29	29						
	масло сливочное	7	7						
<b>Компот из изюма</b>			200	0,3	0	20,1	81	5,36	
№512	изюм	16	15						
2013а.	сахар	15	15						
	вода питьевая	207	207						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>			36	0,7	0,4	11,3	57	2,00	
<b>ИТОГО</b>					31,7	20,4	83,4	650	88,76
<b>ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ</b>					57	38,6	153,55	1193	189,60

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Суп молочный с крупой			250	6,9	8,9	25,8	207	13,21
№164	молоко питьевое	125	125					
2013г.	вода питьевая	137	137					
	крупя рис	15	15					
	сахар	2,5	2,5					
	масло сливочное	2,5	2,5					
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	10,05
№495	чай	2	2					
2013г.	молоко питьевое	100	100					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	100	100					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	21,45
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1	0,5	22	97	2,91
<b>ИТОГО</b>				<b>12,85</b>	<b>18,15</b>	<b>74,7</b>	<b>521</b>	<b>47,62</b>
<b>ОБЕД</b>								
Нарезка из консервированных огурцов №107 2013г.			60	0,5	0,1	1	6,9	18,16
	огурцы конс. без уксуса	109	60					
Суп картофельный с овощами, со сметаной			250/5	7,2	5,9	19,9	162	16,02
№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	5	5					
Печень, тушенная в соусе			90/50	11,5	11,1	5	166	77,64
№401	печень говяжья	161	134					
2013г.	мука пшеничная	4	4					
	масло растительное	4	4					
	масса тушеной печени		100					
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					
Каша гречневая рассыпчатая			150	4,3	5,1	24,3	160	10,64
№237	крупя гречневая	38	38					
2013	вода питьевая	120	120					
	масло сливочное	6	6					
Компот из свежей вишни			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 ржано-пшеничный №110 2013г.			34	0,7	0,4	11,3	59	1,89
<b>ИТОГО</b>				<b>24,7</b>	<b>22,8</b>	<b>84,6</b>	<b>650,1</b>	<b>141,98</b>
<b>ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ</b>				<b>37,55</b>	<b>40,95</b>	<b>159,3</b>	<b>1171,1</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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			30/15	2,5	9,9	14,5	157	15,11
№93	хлеб пшеничный витам	30	30					
2013г.	масло сливочное	15	15					
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом			250/5	9,4	9,6	32,5	254	17,92
№266	хлопья "Геркулес"	32	32					
2013г.	молоко питьевое	148	148					
	вода питьевая	81	81					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25	147	10,70
№496	какао-порошок	5	5					
2013г.	сахар	20	20					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1	0,5	22	97	2,91
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			49	1,17	0,17	18,8	85	2,78
<b>ИТОГО</b>				<b>17,87</b>	<b>23,67</b>	<b>112,8</b>	<b>740</b>	<b>49,42</b>
<b>ОБЕД</b>								
Рассольник ленинградский, с мясом и сметаной			250/20/10	6,8	6,5	15,4	147	43,95
№134	говядина 1 категории	38	32					
2013г.	или говядина к/к	38	36					
	или свинина к/к	38	32					
	картофель	69	52					
	крупя перловая	5	5					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	6	5					
	огурцы солен. без уксус	27	15					
	масло сливочное	6	6					
	сметана	10	10					
Котлета по-хлыновски			100	14,1	14,8	12,7	240	49,05
№454	говядина 1 категории	116	85					
2004г.	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					
Капуста тушеная			150	4,6	6,2	14	130	14,00
№423	капуста свежая	197	158					
2013г.	морковь	30	24					
	томатная паста	1,2	1,2					
	лук репчатый	12	10					
	масло растительное	6	6					
	мука пшеничная	1,8	1,8					
	сахар	0,1	0,1					
Компот из кураги			200	0,6	0	18,7	77	8,69
№512	курага	20	20					
2013г.	сахар	6	6					
	вода питьевая	211	211					
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	18,20
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			57	1	0,5	22	97	3,32
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			53	1,17	0,17	18,8	90	2,97
<b>ИТОГО</b>				<b>28,77</b>	<b>28,17</b>	<b>135,6</b>	<b>919</b>	<b>140,18</b>
<b>ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ</b>				<b>46,64</b>	<b>51,84</b>	<b>248,4</b>	<b>1659</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



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 и сыром			30/10/15	4,3	9,7	10,7	147	25,43
№93	хлеб пшеничный витамин	30	30					
2013г.	масло сливочное	10	10					
	сыр твёрдый	16	15					
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным			250/5	9,5	10,5	36,5	279	16,46
№265	крупа кукурузная	32	32					
2013г.	молоко питьевое	125	125					
	вода питьевая	105	105					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	11,80
№501	кофейный напиток	5	5					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	10	100					
	вода питьевая	100	100					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	21,45
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,5	0,3	7,6	34	1,11
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	0,8	0,4	17,6	77	2,33
<b>ИТОГО</b>				<b>21,45</b>	<b>29,85</b>	<b>95,3</b>	<b>742</b>	<b>78,58</b>
<b>ОБЕД</b>								
Нарезка из консервированный огурцов №107 2013г.			60	0,5	0,1	1	6,9	18,16
	огурцы конс. без уксуса	109	60					
Уха с крупой			250/100	18,1	10,1	14	219	39,37
№152	минтай потрошен.	167	124					
2013г.	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	24,83
№405	курица потрошенная 1 к	146	130					
2013г.	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	18,43
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Компот из сухофруктов			200	0,5	0	18,8	77	7,15
№508	сухофрукты	25	25					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	0,6	0,3	13,2	57	1,75
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			23,5	0,5	0,25	7,9	41	1,33
<b>ИТОГО</b>				<b>38,2</b>	<b>32,25</b>	<b>83,4</b>	<b>780,9</b>	<b>111,02</b>
<b>ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ</b>				<b>59,65</b>	<b>62,1</b>	<b>178,7</b>	<b>1522,9</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			250/5	9,8	10,7	31	260	19,30
№255	крупа рис	38	38					
2013г.	молоко питьевое	147	147					
	вода питьевая	76	76					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	10,05
№958	чай	2	2					
2013г.	молоко питьевое	100	100					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			70	0,8	0,4	17,6	77	4,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			70	1,17	0,17	18,8	85	3,89
<b>ИТОГО</b>				<b>14,57</b>	<b>13,77</b>	<b>87,3</b>	<b>535</b>	<b>37,32</b>
<b>ОБЕД</b>								
Свекольник с мясом, со сметаной			250/20/5	7,7	6,3	21	172	41,85
№131	говядина 1 категории	38	32					
2013г.	или говядина к/к	32	32					
	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	5	5					
Гречка по-купечески с мясом			250	15,3	18,4	37,7	378	93,93
№4/8	говядина 1 категории	107	79					
2011г.	или говядина к/к	93	79					
	или свинина мясная	87	74					
	масло растительное	4	4					
	крупа гречневая	48	48					
	вода литевая	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 литевая	162	162					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			70	0,8	0,4	17,6	77	4,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			65	1	0,5	15,8	72	3,61
<b>ИТОГО</b>				<b>25</b>	<b>25,6</b>	<b>112,7</b>	<b>782</b>	<b>152,28</b>
<b>ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ</b>				<b>39,57</b>	<b>39,37</b>	<b>200</b>	<b>1317</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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 сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	16,79	
№90	хлеб пшеничный витам	30	30						
2013г.	сыр твёрдый	16	15						
Суп молочный с макаронными изделиями			250	8	9,9	24	218	16,79	
№165	макаронные изделия	20	20						
2013г.	молоко питьевое	175	175						
	вода питьевая	75	75						
	сахар	2	2						
	масло сливочное	2,5	2,5						
Чай с лимоном			200/5	0,1		15,5	62	4,04	
№494	чай	2	2						
2013г.	сахар	15	15						
	лимон	6	5						
	вода питьевая	200	200						
Иогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	21,45	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			70	1,4	0,7	30,8	136,5	4,08	
<b>ИТОГО</b>					18,95	20,95	92,2	642,5	63,15
<b>ОБЕД</b>									
Нарезка из консервированный огурцов №107 2013г.			60	0,5	0,1	1	6,9	18,16	
	огурцы конс. без укуса	109	60						
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/15	7,7	5,9	21,1	168	38,93	
№138	говядина 1 категории	33	24						
2004г.	или говядина к/к	28	24						
	или свинина мясная	29	25						
	крупка перловая	6	6						
	картофель	100	75						
	лук репчатый	12	10						
	морковь	12,5	10						
	масло сливочное	6	6						
Котлета рыбная натуральная запеченая, с маслом сли			120/5	15,5	19,7	9,2	276	36,20	
№9/7	минтай потрошенный	170	126						
2011г.	или фарш рыбный проп	126	126						
	лук репчатый	12	10						
	яичный порошок	6,16	6,16						
	мука пшеничная	8	8						
	масло растительное дл	4	4						
	масло сливочное	5	5						
Овощи припущеные			150	2,2	3,8	20,3	124	17,01	
№524	морковь	81,25	65						
2004г.	лук репчатый	18	15						
	картофель	109	82						
	мука пшеничная	3	3						
	масло сливочное	5	5						
Компот из кураги			200	0,9	0	27	112	8,69	
№512	курага	20	20						
2013г.	сахар	6	6						
	вода питьевая	211	211						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			80	1,6	0,8	35,2	156	4,65	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,17	0,17	18,8	85	2,81	
<b>ИТОГО</b>					29,57	30,47	132,6	927,9	126,45
<b>ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ</b>					48,52	51,42	224,8	1570,4	189,60

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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 и сыром			30/10/10	4,3	9,7	10,7	134	20,55
№90,93	хлеб пшеничный витам	30	30					
2013а.	масло сливочное	10	10					
	сыр твёрдый	11	10					
Запеканка из творога, со гущёным молоком			150/5	18,1	12,8	26,1	292	68,52
№313	творог	144	143					
2013а.	мука пшеничная	12	12					
	или 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 гущёное с сах	5	5					
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	10,05
№495	чай	2	2					
2013а.	молоко питьевое	100	100					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	100	100					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	0,5	0,3	7,6	34	1,11
<b>ИТОГО</b>				<b>25,7</b>	<b>25,3</b>	<b>64,3</b>	<b>573</b>	<b>100,23</b>
<b>ОБЕД</b>								
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	25,34
№1,78	курица потрошен 1 кат	45	40					
1995а.	или филе куриное пром	25	24					
	или филе грудки индей	25	24					
	или грудка куриная на кост	35	24					
	или бедро куриное	35	24					
	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 рубленные из птицы започные, с маслом сливочным			120/5	18,2	18,9	13,1	295	32,62
№412	филе куриное пром пр	85	81					
2013а.	или филе грудки индей	85	81					
	или грудка куриная пром	119	81					
	или фарш куриный пром	81	81					
	хлеб пшеничный	22	22					
	лук репчатый	14	12					
	яичный порошок	2,24	2,24					
	молоко питьевое	24	24					
	мука пшеничная	8	8					
	масло растительное для смазки пл	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Рис припущенный			150	2,9	3,7	25	147	9,91
№415	крупа рисовая	53	53					
2013а.	масло сливочное	5	5					
Компот из свежей вишни			200	0,5	0,2	23,1	96,2	17,63
№505	вишня б/к с/м	40	40					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а			30	0,6	0,3	13,2	57	1,75
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			38	0,9	0,5	14	65	2,12
<b>ИТОГО</b>				<b>28,3</b>	<b>29,5</b>	<b>100,6</b>	<b>783,2</b>	<b>89,37</b>
<b>ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ</b>				<b>54</b>	<b>54,8</b>	<b>164,9</b>	<b>1356,2</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



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</b>			30/15	2,5	9,9	14,5	157	15,11
№93 хлеб пшеничный витам	30	30						
2013г. масло сливочное	15	15						
<b>Каша молочная пшеница, с маслом сливочным</b>			250/5	9,9	10,5	30,5	256	17,31
№267 крупа пшено	32	32						
2013г. молоко питьевое	140	140						
вода питьевая	90	90						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
<b>Кофейный напиток</b>			200	3,2	2,7	15,9	101	11,80
№501 кофейный напиток	5	5						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
вода	100	100						
<b>Йогуртный продукт в инд. упаковке</b>			100	3,15	6,25	7	104	21,45
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	1,32	0,72	22,68	104	3,33
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	1,2	0,6	26,4	116	3,49
<b>ИТОГО</b>				<b>21,27</b>	<b>30,67</b>	<b>116,98</b>	<b>838</b>	<b>72,49</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Нарезка из консервированных огурцов №107 2013г.</b>			40	0,3	0,07	0,7	4,6	12,10
огурцы конс. без уксуса	73	40						
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц</b>			250/15	4,9	6,3	21,2	161	22,93
№147 курица потрошенная 1 ж	45	40						
2013г. или филе куриное	25	24						
или филе грудки индей	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						
<b>Рыба запечённая, с маслом сливочным №588 2013г.</b>			100/10	17,5	13,9	3,1	208	36,10
№310 минтай потрошен.	153	113						
1996г. сухари	4	4						
масло растительное	6	6						
масло сливочное	10	10						
<b>Картофельное пюре</b>			180	3,9	5,9	26,7	176	18,43
№429 картофель	205	154						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200	0,5	0	18,8	77	7,15
№508 сухофрукты	25	25						
2013г. сахар	9	9						
вода питьевая	200	200						
<b>Сок в ассортименте №518 2013г.</b>			200	0,5	0	34	138	18,20
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			38	0,76	0,38	16,72	73	2,20
<b>ИТОГО</b>				<b>28,36</b>	<b>26,55</b>	<b>121,22</b>	<b>837,6</b>	<b>117,11</b>
<b>ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ</b>				<b>49,63</b>	<b>57,22</b>	<b>238,2</b>	<b>1675,6</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_