

«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 04 октября 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	Пищевой состав				ЭЦ, ккал	Цена, р	
			Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Угл. г			
ЗАВТРАК									
Масло сливочное (порциями) №105 2013г.			15	2,5	9,9	14,5	157	13,68	
масло сливочное			15						
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			250/5			36,5	279	7,40	
№265 крупа кукурузная			32						
2013г. молоко питьевое			50						
вода питьевая			180						
сахар			4						
масло сливочное			5						
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25	147	6,73	
№496 какао-порошок			3,75						
2013г. сахар			20						
молоко питьевое			50						
вода питьевая			150						
Йогуртный продукт в инд. упаковке			115	3,15	6,25	7	104	39,00	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			37	1	0,5	22	105	2,78	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			27	1,17	0,17	18,8	85	1,50	
ИТОГО					21,12	30,82	123,8	877	71,09
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 кости)			45	40					
или филе кур. пром. пр.			25	24					
или грудка кур. на кости			35	24					
или бедро куриное			35	24					
капуста свеж. белокочая			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			100	12,4	12,6	15,8	226	45,30	
№381 мясо к/к			90	76					
2013г. или фарш мясн. пром.			76	76					
хлеб пшеничный витаминизированный			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			2	2					
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.			25	1	0,5	22	105	1,90	
ИТОГО					24,6	25	131,9	859	118,51
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ					45,72	55,82	255,7	1736	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Вывод	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.								
сыр твердый	21	20				10,7	147	20,49
Каша молочная манная, с маслом сливочным								
№262 крупа манная	25	25	250/5	3,2	2,7	15,9	257	6,67
2013г. молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	186	186						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток								
№501 кофейный напиток	4	4	200	3,2	2,7	15,9	101	7,50
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.								
			60	1	0,5	22	97	4,52
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.								
			50	1,17	0,17	18,8	85	2,78
ИТОГО				16,97	22,87	102,4	687	41,96
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	18,6	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 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	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.								
			81	0,6	0,3	13,2	58	6,09
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.								
			30	1,75	1,05	26,6	119	1,67
ИТОГО				26,95	23,95	120,3	801	147,64
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				43,92	46,82	222,7	1488	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,9	11	9,9	111	10,98	
№93 хлеб пшеничный витам	20	20							
2013г. масло сливочное	10	10							
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/5	15	11	21,75	243	68,79	
№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 сгущённое с саха	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 пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	0,8	0,4	17,6	39	1,51	
ИТОГО				20,4	21	69,15	506	89,58	
ОБЕД									
Щи из свежей капусты, со сметаной			250/5	6,1	7,2	7,8	120	15,77	
№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	67,35	
№427 говядина к/к	137	116							
1996г. или свинина мясная	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			150	4,2	5,9	44,2	247	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 ржано-пшеничный №110 2013г.			34	0,5	0,25	7,9	36	1,87	
ИТОГО				25	28,05	89,6	710	100,02	
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ					45,4	49,05	158,75	1216	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Жилищный отдел			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угле.			
ЗАВТРАК									
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			15	6,0	4,1	14,9	122	15,37	
сыр твердый	16	15							
Суп молочный с крупой			250	5,9		25,8	207	11,74	
№164 молоко питьевое	100	100							
2013г. вода питьевая	162	162							
крупa рис	15	15							
сахар	2,5	2,5							
масло сливочное	2,5	2,5							
Чай с сахаром			200	0,1	0	15,5	62	2,50	
№494 чай	2	2							
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.			30	1,17	0,17	18,8	85	1,67	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1	0,5	22	97	3,02	
ИТОГО					11,32	15,82	89,1	555	73,30
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 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	10	10							
Рис припущенный			150	3,5	4,4	30,5	176	10,44	
№415 крупa рисовая	53	53							
2013г. вода питьевая	11	110							
масло сливочное	5	5							
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	34	138	19,50	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			55	1,17	0,17	18,8	85	3,05	
ИТОГО					25,8	22,3	85	645	116,30
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ					37,12	38,12	174,1	1200	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным и сыром			30/10/15	6,5	10,7	14,9	170	27,27
№93,90	хлеб пшеничный витам	30						
2013г.	масло сливочное	10						
	сыр твёрдый	16						
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			250/10	9,4	11,5	26	245	11,09
№264	крупа пшеничная	30						
2013г.	молоко питьевое	50						
	вода питьевая	182						
	сахар	4						
	масло сливочное	10						
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	7,50
№501	кофейный напиток	4						
2013г.	сахар	10						
	молоко питьевое	50						
	вода питьевая	150						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1	0,5	22	97	1,51
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,17	0,17	18,8	85	1,67
ИТОГО				21,27	25,57	94,6	698	49,04
ОБЕД								
Борщ "Сибирский", с мясом и сметаной			250/15/10	7,9	5,7	12,1	131	36,54
№111	мясо к/к	29						
2004г.	свекла	56,25						
	капуста свежая белокоч	28						
	картофель	20						
	фасоль	15						
	морковь	18,75						
	лук репчатый	12						
	томатная паста	1,2						
	масло сливочное	6						
	сахар	0,5						
	сметана	10						
Рыба запечённая, с маслом сливочным			100/5	17,5	13,9	3,1	208	49,40
№310	минтай потрошен. с/м	153						
1996г.	или филе минтая с/м							
	сухари пшеничные	4						
	масло растительное	6						
	масло сливочное	5						
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	18,85
№429	картофель	205						
2013г.	молоко питьевое	29						
	масло сливочное	7						
Компот из свежих ягод с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96,2	13,56
№507	смородина с/м	30						
2013г.	сахар	15						
	вода питьевая	160						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	34	138	19,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			18	1,6	0,8	35,2	156	1,38
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			24	1,32	0,72	22,68	104	1,33
ИТОГО				33,22	27,22	156,88	1009,2	140,56
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				54,49	52,79	251,48	1707,2	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химико-диетический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		
ЗАВТРАК								
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			15	6,6	4,1	14,9	122	15,37
	сыр твердый	16	15					
Каша молочная манная, с маслом сливочным			250/5	7,5	9,6	35	257	13,98
№262	крупа манная	25	25					
2013г.	молоко питьевое	95	95					
	вода питьевая	141	141					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусый заряд"			200	2,8	2,5	19,9	113	8,89
№686	чай	2	2					
2004г.	сахар	15	15					
	лимон	11	10					
	апельсин	21	20					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,2	0,6	26,4	114	1,67
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			59	0,6	0,3	13,2	57	4,45
ИТОГО				18,2	17,3	109,4	663	44,36
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями и 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					
Говядина или свинина, тушеная 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 белокоч	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	17,63
№505	вишня б/к с/м	40	40					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			54	0,6	0,3	13,2	57	4,09
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			24	0,7	0,4	11,3	38	1,33
ИТОГО				19,5	27	90,2	668,2	145,24
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				37,7	44,3	199,6	1331,2	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, шт	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угле, г		
ЗАВТРАК								
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным			250/5	6,9	8,4	9,7	218	15,36
№260 крупа рисовая	19	19						
2013а крупа пшено	13	13						
молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	117	117						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,5	62	4,13
№494 чай	2	2						
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 пшеничный витаминизированный №108 2013а			41	1	0,5	22	97	3,11
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а			20	1,17	0,17	18,8	85	1,11
ИТОГО				12,32	15,32	92	566	62,71
ОБЕД								
Нарезка из консервированный огурцов №107 2013а			40	0,5	0,1	1	6,9	12,10
огурцы конс. (без укуса)	72	40						
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и сметаной			250/15/5	7,7	6,3	12,5	138	36,26
№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 белоко	38	30						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
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 витам	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								
№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			25	0,6	0,3	13,2	58	1,87
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а			37	0,7	0,4	11,3	60	2,06
ИТОГО				28,2	27,4	111,5	813,9	126,89
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				40,52	42,72	203,5	1379,9	189,60

Повар-бригадир _____



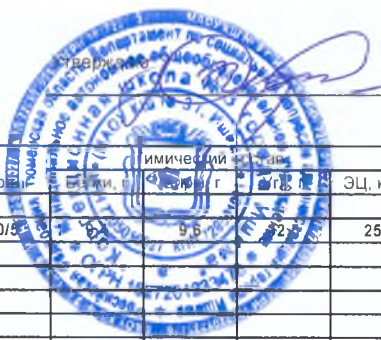
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	15,0	21,75	243	70,18	
№313	творог	144	143					
2013а	крупа манная	11	11					
	вода питьевая для каш	36	36					
	яичный 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 сах	10	10					
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	7,50
№501	кофейный напиток	4	4					
2013а	сахар	10	10					
	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	150	150					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а			31	0,8	0,4	17,6	77	2,34
ИТОГО				19	14,1	55,25	421	80,02
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной			250/20/5	7,9	5,8	15,5	146	43,57
№154	мясо к/к	38	32					
2013а	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	минтай потрошен. с/м	113	84					
2013а	или филе минтая с/м	84	84					
	или фарш рыбный проп	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					
2013а	мука пшеничная	3	3					
	вода питьевая	25	25					
	томатная паста	1,6	1,6					
	масло растительное для смазки ли	3	3					
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 изюма с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	5,36
№512	изюм	16	15					
2013а	сахар	15	15					
	вода питьевая	207	207					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а			32	0,7	0,4	11,3	57	1,75
ИТОГО				31,7	20,4	83,4	650	109,58
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				50,7	34,5	138,65	1071	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химкинский состав					Цена, р
			Хлеб	Берки	Сметана	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Суп молочный с крупой								
№164 молоко питьевое	100	100	250	5,9	8,9	25,8	207	11,74
2013г. вода питьевая	162	162						
крупы рис	15	15						
сахар	2,5	2,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
Чай с сахаром								
№494 чай	2	2	200	2,8	2,5	19,9	113	2,50
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Йогуртный продукт в инд. упаковке								
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.								
			115	3,15	6,25	7	104	39,00
			30	0,7	0,4	11,3	59	1,67
			68	1	0,5	22	97	5,14
ИТОГО				13,55	18,55	86	580	60,05
ОБЕД								
Суп картофельный с овощами, со сметаной								
№1.72 картофель	149	112	250/5	7,2	5,9	19,9	162	16,37
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	77,86
№401 печень говяжья	161	134						
2013г. мука пшеничная	4	4						
масло растительное	4	4						
масса тушеной печени		100						
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	4,2	5,9	44,2	247	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.			72	1	0,5	22	97	5,43
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			47	0,7	0,4	11,3	59	2,59
ИТОГО				25,1	24	125,5	827,2	129,55
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				38,65	42,55	211,5	1407,2	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Имущество				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Выход	Жиры	Углеводы	Белки		
ЗАВТРАК								
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом			250/8	3,8	3,5	25	147	6,73
№266	хлопья "Геркулес"	32	32					
2013г.	молоко питьевое	45	45					
	вода питьевая	184	184					
	сахар	4	4					
	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 пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1	0,5	22	97	3,77
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,17	0,17	18,8	85	1,67
ИТОГО				15,37	13,77	98,3	583	22,31
ОБЕД								
Рассольник домашний, с мясом и сметаной			250/20/10	5,3	5,8	12,2	122	45,54
№132	говядина к/к	38	32					
2013г.	или свинина мясная	38	32					
	капуста свеж. белокачанная	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					
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.			74	1	0,5	22	97	5,56
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			24	1,17	0,17	18,8	90	1,33
ИТОГО				27,27	27,47	132,4	894	167,29
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				42,64	41,24	230,7	1477	189,60

Повар-бригадир _____

11 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Пищевая ценность (на 100 г)				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг		
ЗАВТРАК								
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным			250/5	11,5	11,4	32,5	279	16,46
№265 крупа кукурузная	32	32						
2013г. молоко питьевое	95	95						
вода питьевая	135	135						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	3,2	2,7	15,9	101	2,50
№494 чай	2	2						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	20	200						
Йогуртный продукт в инд. упаковке			115	3,15	6,25	7	104	39,00
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,5	0,3	7,6	34	1,11
ИТОГО				16,35	19,75	67	518	59,07
ОБЕД								
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	59,10
№152 минтай потрошен. с/м	167	124						
2013г. или 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						
2013г. или грудка куриная на	73	70						
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						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Компот из смеси сухофруктов с витамином С			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.			14	0,6	0,3	13,2	57	1,07
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			23,5	0,5	0,25	7,9	41	1,33
ИТОГО				38,2	32,25	83,4	780,9	130,53
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				54,55	52	150,4	1298,9	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Выход, г	Ветки	Жиры, г	Угл.		
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	2,8	27	19,9	157	10,98
№93 хлеб пшеничный витам	20	20						
2013г. масло сливочное	10	10						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			250/5	9,8	11,5	31	260	15,90
№255 крупа рис	38	38						
2013г. молоко питьевое	95	95						
вода питьевая	128	128						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	2,8	2,5	19,9	113	8,89
№686 чай	2	2						
2004г. сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	0,8	0,4	17,6	77	2,26
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			34	1,17	0,17	18,8	85	1,89
ИТОГО				14,57	13,77	87,3	535	39,92
ОБЕД								
Свекольник с мясом и сметаной			250/20/10	7,7	6,3	21	172	43,77
№131 мясо к/к	38	32						
2013г. 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
№4/8 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 с витамином С			200	0,2	0	20,6	83	8,81
№507 яблоки свежие	45,6	40						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	162	162						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			21	0,8	0,4	17,6	77	1,58
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1	0,5	15,8	72	1,11
ИТОГО				25	25,6	112,7	782	149,68
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				39,57	39,37	200	1317	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
			Выход, г	Углеводы, г	Жиры, г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями			250	9,9		218	9,97	
№165 макаронные изделия	20	20						
2013г. молоко питьевое	80	80						
вода питьевая	170	170						
сахар	2	2						
масло сливочное	2,5	2,5						
Чай с лимоном			200/5	0,1		15,5	62	4,13
№494 чай	2	2						
2013г. 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 пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,4	0,7	30,8	136,5	2,26
ИТОГО				12,65	16,85	77,3	520,5	55,36
ОБЕД								
Нарезка из консервированный огурцов №107 2013г.			40	0,5	0,1	1	6,9	12,10
огурцы конс. (без уксус)	72	40						
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/20	7,7	5,9	21,1	168	39,05
№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			120	15,5	19,7	9,2	276	50,95
№9/7 минтай потрошен с/м	170	126						
2011г или филе минтая с/м	126	126						
или фарш рыбный пром	126	126						
лук репчатый	12	10						
яичный порошок	6,16	6,16						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное дл	4	4						
Овощи припущенные			150	2,2	3,8	20,3	124	17,25
№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	0,9	0	27	112	10,03
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	6	6						
вода питьевая	211	211						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			87	1,17	0,17	18,8	85	4,86
ИТОГО				27,97	29,67	97,4	771,9	134,24
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				40,62	46,52	174,7	1292,4	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Количество					Цена, р
			Вывод	Вход	Итого	Вход	Вывод	
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, со сгущенным молоком			150				292	68,78
№313 творог	144	143						
2013а крупа манная	11	11						
	вода питьевая для каш	36						
	яичный порошок	3,27						
	сахар	6						
	ванилин	0,01						
	сметана	6						
	сухари пшеничные	6						
	масло сливочное для смазки листа	4						
	масса готовой запеканки						150	
	молоко сгущенное с сах	5						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	9,30
№495 чай	2	2						
2013а молоко питьевое	90	90						
	сахар	15						
	вода питьевая	110						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а			20	0,5	0,3	7,6	34	1,11
ИТОГО				21,4	15,6	53,6	439	79,19
ОБЕД								
Борщ с мелкошинкованными овощами, с курицей и см			250/30/5	5,2	5,9	12,2	123	35,98
№178 курица потрошен 1 кат	90	80						
1995а или грудка курин на кост	70	48						
	или бедро куриное	70						
	свекла	53,75						
	капуста свежая	31						
	картофель	33						
	морковь	18,75						
	лук репчатый	12						
	масло сливочное	6						
	томатная паста	3,2						
	сметана	5						
Биточки рубленые из птицы започные			120	18,2	18,9	13,1	295	41,29
№412 филе куриное пром пр-	85	81						
2013а или грудка куриная на	119	81						
	или фарш куриный про	81						
	хлеб пшеничный витам	22						
	лук репчатый	14						
	яичный порошок	2,24						
	молоко питьевое	24						
	мука пшеничная	8						
	масло растительное для смазки ли	3						
Рис припущенный			150	2,9	3,7	25	147	10,44
№415 крупа рисовая	53	53						
2013а масло сливочное	5	5						
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						
2013а сахар	15	15						
	вода питьевая	162						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а			44	0,6	0,3	13,2	57	3,32
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а			32	0,9	0,5	14	65	1,75
ИТОГО				28,3	29,5	100,6	783,2	110,41
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				49,7	45,1	154,2	1222,2	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Масло сливочное (порциями) №105 2013г.								
масло сливочное	5	5	5	0,2	9,9	14,5	157	4,56
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным								
№267 крупа пшено	32	32	250/5	9,9	10,5	30,0	256	12,78
2013г. молоко питьевое	80	80						
вода питьевая	150	150						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"								
№686 чай	2	2	200	2,8	2,5	19,9	113	8,72
2004г. сахар	13	13						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
вода питьевая	200	200						
Иогуртный продукт в инд. упаковке								
			115	3,15	6,25	7	104	39,00
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.								
			30	1,32	0,72	22,68	104	1,67
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.								
			59	1,2	0,6	26,4	116	4,48
ИТОГО								
				20,87	30,47	120,98	850	71,21
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц								
№147 курица потрошенная 1 к/д	45	40	250/15	4,9	6,3	21,2	161	23,21
2013г. или грудка куриная на к/д	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 запечённая, с маслом сливочным								
№310 минтай потрошен.с/м	153	113	100/5	17,5	13,9	3,1	208	49,40
1996г. или филе минтая с/м	113	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	6	6						
масло сливочное	10	10						
Картофельное пюре								
№429 картофель	170	128	150	3,9	5,9	26,7	176	15,47
2013г. 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	7,15
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.								
			49	0,76	0,38	16,72	73	3,66
ИТОГО								
				28,06	26,48	120,52	833	118,39
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ								
				48,93	56,95	241,5	1683	189,60

Повар-бригадир _____

Накопительная 12-18 лет два приёма пищи 15-тидневное меню

№	Продукты 15	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	54	27	80	34	70	54	54	57	32	77	54	44	54
2	Хлеб пшеничный	100	90	141	56	81	81	114	55	60	148	133	30	144
3	Мука пшеничная	12	0	0	2,3	0	0	2	10	10	5,3	2,2	2	0
4	Крупы, бобовые	37,5	78	46	11	68	45	25	42	21	15	37	41	86
5	Макаронные изделия	16	0	0	53	0	0	12	64	0	53	0	0	0
6	Картофель	160,8	75	250	35	112	169	75	50	182	112	72	229	43
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая солёные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	208	64	66	78	26	93	322	119	54	24	274	92	123
8	Фрукты свежие	92,5	0	0	30	0	30	70	5	0	40	0	0	70
9	Сухофрукты	11	20	25	15	0	0	0	0	15	0	20	25	0
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	80	200	0	0	200	200	0	200	0	0	400	0	0
11	Мясо 1-й категории	58,5	76	113	116	25	25	81	79	32	0	121	0	111
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	18	0	0	0	0	0	0	0	0	134	0	0	0
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошённые - 1 кат)	39,8	40	0	0	135	0	40	0	0	0	0	130	0
14	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолёное	42,4	0	0	0	0	0	0	0	84	0	0	124	0
15	Молоко	95	109	100	0	100	129	95	164	93	100	95	124	95
16	Кисломолочная пищевая продукция	36	115	0	0	115	0	0	115	0	115	0	118	0
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	33	0	0	143	0	0	0	0	143	0	0	0	0
18	Сыр	7,5	0	20	0	20	15	15	0	0	0	0	0	0
19	Сметана	8,8	5	0	24	0	10	0	5	26	18	10	0	10
20	Масло сливочное	21	27	11	21	14	38	11	23	17	17	10	18	31
21	Масло растительное	10,8	8	8	9	2	6	10	6	3	4	15	4	0
22	Яйцо	24	9	0	18	0	0	0	4	19	0	9	0	0
23	Сахар	28	30	23	36	18	30	34	19	31	33	30	34	35
24	Кондитерские изделия	7,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	Чай	1,1	0	0	1	2	0	2	2	0	0	0	2	2
26	Какао-порошок	0,5	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0	3,75	0	0
27	Кофейный напиток	0,8	0	4	0	0	4	0	0	4	0	0	0	0
28	Дрожжи хлебопекарные	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	Крахмал	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30	Соль пищевая поваренная иодированная	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
31	Специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
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								
87	52	30																	806	53,7	99	2,6313	0,54	24,76	114	
46	76	112																	1367	91,1	91	7,1995	1,28	32,90	172	
11	8	0																	53	3,5	29	0,36	0,05	2,42	12	
6	64	32																	617	41,1	110	3,09	0,25	31,75	142	
20	0	12																	214	14,3	89	1,00	0,14	11,19	50	
157	25	203																	1789	119,3	74	2,39	0,48	19,44	92	
170	108	24																	1639	109,2	53	0,44	0,00	4,48	20	
5	40	30																	320	21,3	23	0,01	0,00	3,46	14	
20	0	25																	165	11,0	100	0,24	0,00	5,95	25	
0	0	200																	1400	93,3	117	0,37	0,00	13,91	57	
32	0	0																	811	54,1	92	7,73	7,95	0,00	102	
0	0	0																	134	8,9	50				0	
0	161	40																	546,0	36,4	91,5	5,2	6,1	0,0	75,5	
126	0	113																	447,0	29,8	70,3	4,3	1,4	0,0	29,7	
80	114	104																	1502	100,1	105	2,80	1,50	4,71	44	
115	0	115																	808	53,9	150	0,97	0,81	2,53	21	
0	143	0																	429	28,6	87	3,15	1,29	0,23	25	
0	0	0																	70	4,7	62	0,89	0,93	0,00	12	
0	11	0																	118	7,9	89	0,20	0,79	0,21	9	
14	15	32																	298	19,9	95	0,16	14,42	0,00	130	
4	3	6																	88	5,9	54	0,00	5,86	0,00	53	
22	20	0																	101	6,7	28	0,86	0,77	0,05	11	
23	36	28																	439	29,2	104	0,00	0,03	29,18	117	
0	0	0																	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	
2	2	2																	17	1,1	103	0,23	0,00	0,05	1	
0	0	0																	8	0,5	100	0,03	0,00	0,25	1	
0	0	0																	12	0,8	100	0,05	0,01	0,40	2	
0	0	0																	0	0,0	0				0	
0	0	0																	0	0,0	0				0	
3	3	3																	45	3,0	100	0,00	0,00	2,39	10	
1,2	1,2	1,2																	18	1,2	100				0	
																							44	45	190	1339
																							1,0	1,0	4,3	