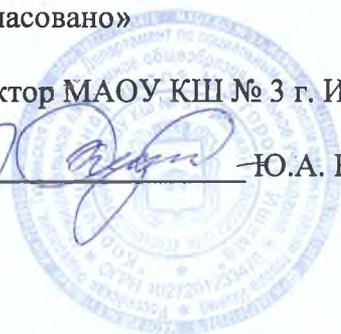


«Согласовано»

Директор МАОУ КШ № 3 г. Ишима


Ю.А. Козлов



«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»


А.Н. Гончаров



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

с 10 января 2022 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»).

1 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Масло сливочное порциями №105 2013г.			15	1,8	7,1	9,9	111	13,68	
	масло сливочное	15	15						
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			200/5	5,5	5,9	27	183	10,79	
№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	7,12	
№496	какао-порошок	3,75	3,75						
2013г.	сахар	20	20						
	молоко питьевое	50	50						
	вода питьевая	150	150						
Иогуртный 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	76,27
ОБЕД									
Рассольник "Домашний", с курицей и сметаной			250/15/5	5,3	5,8	12,2	122	34,78	
№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. белокочанная	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			100	12,4	12,6	15,8	263	46,36	
№381	мясо к/к	90	76						
2013г.	или фарш мясн. пром. г	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						
Каша гречневая рассыпчатая			180	4,8	6,1	29,2	191	14,52	
№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	11,80	
№512	курага	20	20						
2013г.	сахар	6	6						
	вода питьевая	211	211						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,75	1,05	26,6	119	1,17	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	1	0,5	22	97	4,70	
ИТОГО					25,85	26,05	124,5	869	113,33
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ					41,85	49,85	220	1533	189,60

Повар-бригадир _____

2 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			20	4,3	9,7	10,7	147	21,53
сыр твердый	21	20						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	5,1	7,1	28	196	10,48
№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	11,74
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			50	1,4	0,7	30,8	136,5	3,90
ИТОГО				14	20,2	85,4	580,5	47,65
ОБЕД								
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	7,41
№508 сухофрукты	25	25						
2013г. сахар	9	9						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			26	1	0,5	22	97	2,05
ИТОГО				25,6	23,1	102,5	721	141,95
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				39,6	43,3	187,9	1301,5	189,60

Повар-бригадир _____

3 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,8	7,1	9,9	111	11,04	
№93	хлеб пшеничный витам	20	20						
2013г.	масло сливочное	10	10						
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/5	15	11	21,75	292	75,44	
№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						
	<i>масса готовой запеканки</i>		150						
	молоко сгущённое с саха	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	2,8	2,5	19,9	113	8,71	
№686	чай	1	1						
2004г.	сахар	15	15						
	лимон	11	10						
	апельсин	21	20						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,4	0,7	30,8	136,5	2,34	
ИТОГО					21	21,3	82,35	652,5	97,53
ОБЕД									
Щи из свежей капусты со сметаной			250/5	6,1	7,2	7,8	120	13,75	
№142	капуста свеж.белокачан	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			90/30	12,5	13,2	8,6	203	62,40	
№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						
	<i>соус сметанный с томатом</i>		30						
№444	сметана	12,5	12,5						
2013г.	мука пшеничная	2,3	2,3						
	вода питьевая	17,5	17,5						
	томатная паста	1,2	1,2						
Макаронные изделия отварные			150	3,5	4,9	36,8	206	9,82	
№291	макаронные изделия	53	53						
2013г.	масло сливочное	7	7						
Компот из изюма			200	0,3	0	20,1	81	5,38	
№512	изюм	16	15						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	207	207						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			13	1,17	0,17	18,8	85	0,72	
ИТОГО					23,57	25,47	92,1	695	92,07
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ					44,57	46,77	174,45	1347,5	189,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			10	6,3	4,1	14,9	122	10,76
сыр твердый	11	10						
Суп молочный с крупой			200	4,72	7,12	20,64	182	11,51
№164 молоко питьевое	100	100						
2013г. вода питьевая	110	110						
крупa рис	12	12						
сахар	2	2						
масло сливочное	2	2						
Чай с сахаром			200/5	0,1	0	15,5	62	1,94
№493 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
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				12,87	12,27	77,64	485	28,30
ОБЕД								
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	33,68
№1.72 мясо к/к	29	25						
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	87,12
№494 курица потрошенная 1 к	200	179						
2004г. или грудка куриная на к	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	12,19
№415 крупa 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.			77	1,2	0,6	26,4	116	5,97
ИТОГО				21,15	17,45	113	690	161,30
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				34,02	29,72	190,64	1175	189,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным и сыром			30/10/15	4,3	9,7	10,7	147	28,14
№90,93	хлеб пшеничный витам	30	30					
2013г.	масло сливочное	10	10					
	сыр твёрдый	16	15					
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			200/5	7,5	6,2	20,8	169	10,43
№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	11,74
№501	кофейный напиток	4	4					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	150	150					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,4	0,7	30,8	136,5	3,12
ИТОГО				16,4	19,3	78,2	553,5	53,43
ОБЕД								
Борщ с мелкошинков. овощами, с мясом и сметаной			250/15/10	5,2	5,9	12,2	123	38,08
№1,78	мясо к/к	29	25					
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	10	10					
Рыба запечённая, с маслом сливочным			100/5	17,5	13,9	3,1	208	57,27
№310	минтай потрошен обезж	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	19,62
№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	15,26
№507	смородина с/м	30	30					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	160	160					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			49	1,75	1,05	26,6	119	2,78
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			41	1,4	0,7	30,8	136,5	3,16
ИТОГО				30,25	27,65	122,5	858,7	136,17
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				46,65	46,95	200,7	1412,2	189,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями №100 2013г.			10	6,3	4,1	14,9	122	10,76	
сыр твердый	11	10							
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	5,1	7,1	28	196	14,60	
№262 крупа манная	20	20							
2013г. молоко питьевое	102	102							
вода питьевая	87	87							
сахар	3	3							
масло сливочное	5	5							
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	2,8	2,5	19,9	113	8,71	
№686 чай	1	1							
2004г. сахар	15	15							
лимон	11	10							
апельсин	21	20							
вода питьевая	200	200							
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	0,7	0,4	11,3	51	2,84	
ИТОГО					14,9	14,1	74,1	482	36,91
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц			250/15	4,9	6,3	21,2	161	28,21	
№147 курица потрошенная 1 к	45	40							
2013г. или грудка куриная на к	35	24							
или бедро куриное	35	24							
картофель	100	75							
макаронные изделия	12	12							
морковь	15	12							
лук репчатый	14	12							
масло сливочное	6	6							
Говядина или свинина, тушеная с капустой			250	12,8	19,8	21,4	316	100,12	
№365 говядина к/к	96	81							
2013г. или свинина мясная	97,5	83							
лук репчатый	18	15							
масло растительное	10	10							
капуста свежая белоко	313	250							
морковь	40	32							
томатная паста	1	1							
мука пшеничная	2	2							
Компот из свежей вишни с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96,2	17,66	
№505 вишня б/к с/м	40	40							
2013г. сахар	15	15							
вода питьевая	162	162							
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	0,7	0,4	11,3	51	1,70	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			64	1,2	0,6	26,4	122	5,00	
ИТОГО					20,1	27,3	103,4	746,2	152,69
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ					35	41,4	177,5	1228,2	189,60

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным			200/5	5,5	6,7	24,5	180	15,62
№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	3,56
№494	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
	вода питьевая	200	200					
Иогуртный 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				11,9	14,7	104,4	601,5	65,81
ОБЕД								
Нарезка из консервированных огурцов №107 2013г.			30	0,5	0,1	1	6,9	10,19
	огурцы конс. без уксуса	55	30					
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и сметаной			250/15/10	7,7	6,3	12,5	138	38,06
№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 белокоп.	38	30					
	масло сливочное	6	6					
	сметана	10	10					
Тефтели, запеченные в молочном соусе			100	14	14,4	10,5	227	43,55
№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 ли	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			200	0,5	0	18,8	77	19,50
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			19	1,7	0,39	30	136	1,05
ИТОГО				28,6	27,09	117	831,9	123,79
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				40,5	41,79	221,4	1433,4	189,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	15	11	21,75	292	77,09
№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					
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	11,74
№501	кофейный напиток	4	4					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	150	150					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	0,9	0,5	14	64	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,2	0,6	26,4	116	3,12
ИТОГО				20,3	14,8	78,05	573	95,35
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/10	7,9	5,8	15,5	146	14,13
№154	капуста свежая белокочанная	40	32					
2013г.	картофель	37	28					
	крупа перловая	10	10					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	6	6					
	сметана	10	10					
Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом			90/40	18,9	8,3	9,8	190	46,31
№347	минтай потрошен.	113	84					
2013г.	или фарш рыбный пром.	84	84					
	или филе минтая с/м	84	84					
	хлеб пшеничный витаминизированный	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 листа	3	3					
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	19,62
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	24	29					
	масло сливочное	7	7					
Компот из изюма с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	6,38
№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.			60	0,9	0,5	14	64	3,39
ИТОГО				33,1	21,1	112,5	773	94,25
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				53,4	35,9	190,55	1346	189,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Суп молочный с крупой			200	4,7	5,2	15,6	128	11,51
№164	молоко питьевое	100	100					
2013г.	вода питьевая	110	110					
	крупя рисовая	12	12					
	сахар	2	2					
	масло сливочное	2	2					
Чай с сахаром			200	2,8	2,5	19,9	113	1,94
№494	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	41,24
Хлеб ржано-пшеничный №110 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	61,43
ОБЕД								
Суп картофельный с овощами, со сметаной			250/5	7,2	5,9	19,9	162	16,50
№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	78,37
№401	печень говяжья	162	134					
2013г.	мука пшеничная	4	4					
	масло растительное	4	4					
масса тушеной печени			90					
соус сметанный			50					
№442	сметана	12,5	12,5					
2013г.	мука пшеничная	1,3	1,3					
	вода питьевая	40	40					
	масло сливочное	1,3	1,3					
Макаронные изделия отварные			150	3,5	4,9	36,8	206	9,82
№291	макаронные изделия	53	53					
2013г.	масло сливочное	7	7					
Компот из свежей вишни с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96,2	17,66
№505	вишня б/к с/м	40	40					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			48	1,75	1,05	26,6	119	2,72
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,4	0,7	30,8	136,5	3,10
ИТОГО				25,85	23,85	142,2	885,7	128,17
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				39,65	39,55	242,1	1486,2	189,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом			200/5	7,5	7,7	26	203	9,84
№266	хлопья "Геркулес"	25	25					
2013г.	молоко питьевое	52	52					
	вода питьевая	132	132					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25	147	7,12
№496	какао-порошок	3,75	3,75					
2013г.	сахар	20	20					
	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	150	150					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,75	1,05	26,6	119	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,4	0,7	30,8	136,5	2,34
ИТОГО				14,45	12,95	108,4	605,5	21,00
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной			250/20/10	6,8	6,5	15,4	147	46,78
№134	говядина к/к	32	32					
2013г.	или свинина мясная	38	32					
	картофель	100	75					
	капуста свежая	28	22					
	морковь	11	9					
	лук репчатый	12	10					
	огурцы солен. без уксус	25	14					
	масло растительное	6	6					
	сметана	10	10					
Котлета по-хлыновски			100	14,1	14,8	12,7	240	49,92
№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			180	4,6	6,2	14	130	16,19
№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	11,80
№512	курага	20	20					
2013г.	сахар	6	6					
	вода питьевая	211	211					
Сок в ассортименте №518 2013г.			400	0,5	0	34	138	39,00
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			63	1	0,5	22	97	4,91
ИТОГО				27,6	28	116,8	829	168,60
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				42,05	40,95	225,2	1434,5	189,60

Повар-бригадир _____

11 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным			200/5	5,5	5,9	27	183	14,90
№265	крупа кукурузная	25	25					
2013г.	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	85	85					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			200	3,2	2,7	16,9	101	1,94
№494	Чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Иогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	41,24
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	0,7	0,4	11,3	51	2,27
ИТОГО				12,55	15,25	61,2	439	60,35
ОБЕД								
Уха с крупой			250/100	18,1	10,1	14	219	67,46
№152	минтай потрошенный	167	124					
2013г.	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	35,68
№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			150	3,9	5,9	26,7	176	16,47
№429	картофель	170	128					
2013г.	молоко питьевое	24	24					
	масло сливочное	6	6					
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	18,8	77	7,41
№508	сухофрукты	25	25					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			29	1	0,5	22	113	2,23
ИТОГО				37,6	32,1	83,3	789	129,25
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				50,15	47,35	144,5	1228	189,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,8	7,1	9,9	111	11,04	
№93	хлеб пшеничный витам	20	20						
2013а.	масло сливочное	10	10						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	7,6	8,2	20,7	187	17,83	
№255	крупа рис	31	31						
2013а.	молоко питьевое	118	118						
	вода питьевая	60	60						
	сахар	3	3						
	масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусый заряд"			200	2,8	2,5	19,9	113	8,71	
№686	чай	1	1						
2004а.	сахар	15	15						
	лимон	11	10						
	апельсин	21	20						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	0,5	0,3	7,6	34	2,84	
ИТОГО					12,7	18,1	58,1	445	40,42
ОБЕД									
Свекольник с мясом, со сметаной			250/16/10	7,7	6,3	21	172	38,49	
№131	говядина к/к	29	25						
2013а.	или свинина мясная	38	32						
	свекла	80	64						
	картофель	57	43						
	морковь	12,5	10						
	лук репчатый	13	11						
	томатная паста	1,2	1,2						
	масло сливочное	6	6						
	сахар	1	1						
	сметана	10	10						
Гречка по-купечески с мясом			250	15,3	18,4	37,7	378	97,00	
№4/8	говядина к/к	93	79						
2011а.	или свинина мясная	87	74						
	масло растительное	4	4						
	крупа гречневая	48	48						
	вода питьевая	150	150						
	масло сливочное	10	10						
	лук репчатый	14	12						
	морковь	31,25	25						
Компот из свежих плодов			200	0,2	0	20,6	83	8,83	
№507	яблоки свежие	45,6	40						
2013а.	сахар	15	15						
	вода питьевая	162	162						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	0,5	0,3	7,6	34	2,27	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			33	0,4	0,2	8,8	39	2,59	
ИТОГО					24,1	25,2	95,7	706	149,18
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ					36,8	43,3	153,8	1151	189,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями			200	6,4	7,9	19,3	174	11,78
№165	макаронные изделия	16	16					
2013а.	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	3,56
№494	чай	1	1					
2013а.	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
	вода питьевая	200	200					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	41,24
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			60	1,2	0,6	26,4	116	4,68
ИТОГО				10,85	14,75	68,2	456	61,26
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/20	7,7	5,9	21,1	168	39,31
№138	мясо к/к	38	32					
2004а.	крупя 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			100/5	13,9	16,3	7,6	233	53,67
№9/7	минтай потрошенный с/л	142	105					
2011а	или фарш рыбный проп	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					
2004а.	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	11,80
№512	курага	20	20					
2013а.	сахар	6	6					
	вода питьевая	211	211					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			70	1,17	0,17	18,8	85	3,97
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			51	1,2	0,6	26,4	116	3,98
ИТОГО				25,57	26,17	86,5	687	128,34
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				36,42	40,92	154,7	1143	189,60

Повар-бригадир _____

14 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/5	18,1	12,8	26,1	292	75,44
№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	5	5					
Чай с сахаром			200/5	0,1	0	15,5	62	1,94
№493	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,5	0,3	7,6	34	1,13
ИТОГО				18,7	13,1	49,2	388	78,51
ОБЕД								
Борщ с мелкошинков. овощами, с курицей и сметаной			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	30,77
№178	курица потрошен. 1 кат	45	40					
1995г.	или грудка куриная на кости	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					
	масло растительное для смазки листа							
Биточки рубленые из птицы запеченные			90	11,4	15,2	11,2	227	42,84
№412	филе куриное пром. пр.	63	60					
2013г.	или грудка куриная	88	60					
	или фарш куриный пром.	60	60					
	хлеб пшеничный витаминизированный	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 листа	2	2					
Рис припущенный			150	3,8	7,3	20,8	164	12,19
№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	17,66
№505	вишня б/к 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.			36	1,17	0,17	18,8	85	2,03
ИТОГО				23,27	29,37	112,5	811,2	111,09
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				41,97	42,47	161,7	1199,2	189,60

Повар-бригадир _____

16 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			200/5	6,6	7,4	23,7	188	16,24	
№267 крупа пшено	30	30							
2013г. молоко питьевое	112	112							
вода питьевая	68	68							
сахар	3	3							
масло сливочное	5	5							
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	2,8	2,5	19,9	113	8,71	
№686 чай	1	1							
2004г. сахар	13	13							
лимон	11	10							
апельсин	21	20							
вода питьевая	200	200							
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	41,24	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			36	1,17	0,17	18,8	85	2,84	
ИТОГО					13,72	16,32	69,4	490	69,03
ОБЕД									
Нарезка из консервированный огурцов №107 2013г.			30	0,5	0,1	1	6,9	10,19	
огурцы конс. без уксуса	55	30							
Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц			250/15	4,9	6,3	21,2	161	28,21	
№147 курица потрошенная 1 к	45	40							
2013г. или филе куриное	25	24							
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							
Рыба запеченая			100	17,5	13,9	3,1	208	52,04	
№310 минтай потрошен. с/м	153	113							
1996г. или филе минтая с/м	113	113							
сухари панировочные	4	4							
масло растительное	6	6							
Картофельное пюре			150	3,9	5,9	26,7	176	16,47	
№429 картофель	170	128							
2013г. молоко питьевое	24	24							
масло сливочное	6	6							
Компот из смеси сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	18,8	77	7,41	
№508 сухофрукты	25	25							
2013г. сахар	9	9							
вода питьевая	200	200							
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			36	1,17	0,17	18,8	85	2,74	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			46	1	0,5	22	97	3,51	
ИТОГО					28,97	26,77	110,6	804	120,57
ИТОГ ЗА 16 ДЕНЬ					42,69	43,09	180	1294	189,60

Повар-бригадир _____