

«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 10 января 2022 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»).

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	2,5	9,9	14,5	157	13,68
масло сливочное	15	15						
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			250/5	9,5	10,5	36,5	279	11,39
№265 крупа кукурузная	32	32						
2013г. молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	180	180						
сахар	4	4						
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						
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	2,04
ИТОГО				20,12	30,32	101,8	772	75,47
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 костей)	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	5	5						
Котлеты, биточки мясные			100	12,4	12,6	15,8	226	46,36
№381 мясо к/к	90	76						
2013г. или фарш мясн. пром. пр.	76	76						
хлеб пшеничный витаминизированный	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	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.			70	1,17	0,17	18,8	85	3,97
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			35	1	0,5	22	105	2,70
ИТОГО				25,27	25,17	116,7	806	114,13
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				45,39	55,49	218,5	1578	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.			20	4,3	9,7	10,7	147	21,53	
	сыр твердый	21	20						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			250/5	7,3	9,8	35	257	10,75	
№262	крупа манная	25	25						
2013г.	молоко питьевое	50	50						
	вода питьевая	186	186						
	сахар	4	4						
	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.			30	1	0,5	22	97	2,34	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,17	0,17	18,8	85	1,70	
ИТОГО					16,97	22,87	102,4	687	48,06
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	18,6	14						
	лук репчатый	14	12						
	масло сливочное	6	6						
Жаркое по-домашнему			250	14,2	15,9	29,9	320	92,73	
№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	7,41	
№508	сухофрукты	25	25						
2013г.	сахар	9	9						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			21	0,6	0,3	13,2	58	1,64	
ИТОГО					25,2	22,9	93,7	682	141,54
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ					42,17	45,77	196,1	1369	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						
2013г.	масло сливочное	10	10						
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/5	15	11	21,75	243	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 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.			20	0,8	0,4	17,6	39	1,56	
ИТОГО					20,4	21	69,15	506	96,75
ОБЕД									
Щи из свежей капусты со сметаной			250/5	6,1	7,2	7,8	120	13,75	
№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			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 л	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	9,82	
№291	макаронные изделия	53	53						
2013г.	масло сливочное	7	7						
Компот из изюма с витамином С			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.			26	0,5	0,25	7,9	36	1,50	
ИТОГО					23,6	26,55	88,6	687	92,85
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ					44	47,55	157,75	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		
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями №100 2013г.			15	6,3	4,1	14,9	122	16,14	
	сыр твердый	16	15						
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	207	12,33	
№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	2,33	
№494	чай	2	2						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,17	0,17	18,8	85	1,70	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			25	1	0,5	22	97	1,95	
ИТОГО					8,17	9,57	82,1	451	34,45
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	3,5	4,4	30,5	176	12,19	
№415	крупa рисовая	53	53						
2013г.	вода питьевая	11	110						
	масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	19,50	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			32	1	0,5	22	97	2,46	
ИТОГО					25,8	22,3	85	645	154,95
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ					33,97	31,87	167,1	1096	189,40

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	6,5	10,7	11,9	170	28,14
№93,90	хлеб пшеничный витам	30	30					
2013г.	масло сливочное	10	10					
	сыр твёрдый	16	15					
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			250/5	9,4	11,5	26	245	10,88
№264	крупа пшеничная	30	30					
2013г.	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	182	182					
	сахар	4	4					
	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.			20	1	0,5	22	97	1,56
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,17	0,17	18,8	85	1,70
ИТОГО				21,27	25,57	94,6	698	54,02
ОБЕД								
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной			250/15/5	7,9	5,7	12,1	131	35,42
№111	мясо к/к	29	25					
2004г.	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 запечённая, с маслом сливочным			100/5	17,5	13,9	3,1	208	57,27
№310	минтай потрошен.	153	113					
1996г.	или филе минтая с/м							
	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 пшеничный витаминизированный №108 2013г.			59	1,6	0,8	35,2	156	4,61
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	1,32	0,72	22,68	104	3,40
ИТОГО				32,72	27,22	122,88	871,2	135,58
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				53,99	52,79	217,48	1569,2	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			250/5	7,3	9,8	35	257	14,45	
№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 "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.			30	1,2	0,6	26,4	114	1,70	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	0,6	0,3	13,2	57	3,12	
ИТОГО					18,2	17,3	109,4	663	38,74
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей			250/15	4,9	6,3	21,2	161	28,21	
№147	курица потрошенная 1 кг	45	40						
2013г.	или филе куриное	25	24						
	или филе грудки индейки	25	24						
	или грудка куриная на кости	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 белокочанная	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 пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	0,6	0,3	13,2	57	2,20	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	0,7	0,4	11,3	38	2,67	
ИТОГО					19,5	27	90,2	668,2	150,86
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ					37,7	44,3	199,6	1331,2	189,60

Повар-бригадир _____

7 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 "Дружба", с маслом сливочным			250/5	6,9	8,4	28,7	218	16,12
№260 крупа рисовая	19	19						
2013г. 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	4,16
№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	41,24
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			26	1	0,5	22	97	2,03
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,17	0,17	18,8	85	1,13
ИТОГО				12,32	15,32	92	566	64,68
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			250/15/5	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	5	5						
Тефтели, запеченные в молочном соусе			100	14	14,4	10,5	227	43,55
№388 свинина мясная	63	54						
2013г. говядина к/к	64	54						
или фарш мясной пром.	54	54						
хлеб пшеничный витамин.	10	10						
яичный порошок	1,12	1,12						
молоко питьевое	14	14						
масло растительное	3	3						
лук репчатый	35	29						
мука пшеничная	6	6						
соус молочный для запекания								50
№434 молоко питьевое	50	50						
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						
2013г. масло сливочное	8	8						
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	18,8	77	19,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	0,6	0,3	13,2	58	2,18
ИТОГО				27,5	27	100,2	753,9	124,92
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				39,82	42,32	192,2	1319,9	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	243	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					
<i>масса готовой запеканки</i>			150					
	молоко сгущенное с сах	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.			50	0,7	0,4	11,3	57	2,84
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	0,8	0,4	17,6	77	3,90
ИТОГО				19,7	14,5	66,55	478	95,57
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/10	7,9	5,8	15,5	146	14,13
№154	капуста свежая белоко	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 проп	84	84					
	или филе минтая с/м	84	84					
	хлеб пшеничный	14	14					
	молоко питьевое	14	14					
	яичный порошок	1,96	1,96					
	мука пшеничная	7	7					
<i>соус сметанный с томатом</i>			40					
№444	сметана	15	15					
2013г.	мука пшеничная	3	3					
	вода питьевая	25	25					
	томатная паста	1,6	1,6					
	масло растительное для смазки ли	3	3					
Картофельное пюре			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 изюма с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	5,38
№512	изюм	16	15					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	207	207					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			67	0,8	0,4	17,6	77	5,19
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	0,7	0,4	11,3	57	3,40
ИТОГО				32,5	20,8	101	727	94,03
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				52,2	35,3	167,55	1205	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									
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	26,8	207	12,33	
№164	молоко питьевое	100	100						
2013г.	вода питьевая	162	162						
	крупя рис	15	15						
	сахар	2,5	2,5						
	масло сливочное	2,5	2,5						
Чай с сахаром			200	2,8	2,5	19,9	113	2,53	
№494	чай	2	2						
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.			30	0,7	0,4	11,3	59	1,70	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1	0,5	22	97	3,12	
ИТОГО					13,55	18,55	86	580	60,92
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	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	9,82	
№291	макаронные изделия	53	53						
2013г.	масло сливочное	7	7						
Компот из свежей вишни			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.			59	1	0,5	22	97	4,63	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	0,7	0,4	11,3	59	1,70	
ИТОГО					25,1	24	125,5	827,2	128,68
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ					38,65	42,55	211,5	1407,2	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			250/5	9,4	9,6	32,5	254	10,94
№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	7,12
№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	3,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,17	0,17	18,8	85	1,70
ИТОГО				15,37	13,77	98,3	583	23,66
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной			250/20/10	5,3	5,8	12,2	122	46,78
№132 мясо к/к	38	32						
2013г. или свинина /к	38	32						
капуста свеж. белокоца	28	22						
картофель	100	75						
морковь	11,25	9						
лук репчатый	12	10						
огурцы сол. без уксуса	25	14						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
Котлета по-хлыновски			100	14,1	14,8	12,7	240	49,92
№454 говядина к/к	100	85						
2004г. 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	16,19
№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.			29	1	0,5	22	97	2,25
ИТОГО				26,1	27,3	113,6	804	165,94
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				41,47	41,07	211,9	1387	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			250/5	9,5	10,5	36,5	279	15,09	
№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	2,53	
№494	чай	2	2						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	20	200						
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	3,15	6,25	7	104	41,24	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,5	0,3	7,6	34	1,13	
ИТОГО					16,35	19,75	67	518	59,99
ОБЕД									
Уха с крупой			250/100	18,1	10,1	14	219	67,46	
№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	35,68	
№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			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.			19	0,6	0,3	13,2	57	1,46	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,5	0,25	7,9	41	1,13	
ИТОГО					37,7	32,15	82,4	774	129,61
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ					54,05	51,9	149,4	1292	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	2,6	9,9	14,6	157	11,04	
№93	хлеб пшеничный витам	20	20						
2013а.	масло сливочное	10	10						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			250/5	9,8	10,7	31	260	16,77	
№255	крупа рис	38	38						
2013а.	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	2,6	19,9	113	8,71	
№686	чай	1	1						
2004а.	сахар	15	15						
	лимон	11	10						
	апельсин	21	20						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			30	0,8	0,4	17,6	77	2,34	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	1,17	0,17	18,8	85	1,70	
ИТОГО					14,57	13,77	87,3	535	40,56
ОБЕД									
Свекольник с мясом, со сметаной			250/15/10	7,7	6,3	21	172	38,49	
№131	мясо к/к	29	25						
2013а.	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 пшеничный витаминизированный №108 2013а.			61	0,8	0,4	17,6	77	4,72	
ИТОГО					24	25,1	96,9	710	149,04
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ					38,57	38,87	184,2	1245	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			250	8	9,9	24	218	10,35	
№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		16,6	62	4,16	
№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	41,24	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,4	0,7	30,8	136,5	2,34	
ИТОГО					12,65	16,85	77,3	520,5	58,09
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/20	7,7	5,9	21,1	168	39,31	
№138	мясо к/к	38	32						
2004г.	крупя перловая	6	6						
	картофель	100	75						
	лук репчатый	12	10						
	морковь	12,5	10						
	масло сливочное	6	6						
Котлета рыбная натуральная запеченая			120	16,5	19,7	9,2	276	59,04	
№9/7	минтай потрошенный	170	126						
2011г.	или фарш рыбный про	126	126						
	или филе минтая с/м	126	126						
	лук репчатый	12	10						
	яичный порошок	6,16	6,16						
	мука пшеничная	8	8						
	масло растительное д	4	4						
Овощи припущенные			150	2,2	3,8	20,3	124	16,61	
№524	морковь	81,25	65						
2004г.	лук репчатый	18	15						
	картофель	109	82						
	мука пшеничная	3	3						
	масло сливочное	5	5						
Компот из кураги			200	0,9	0	27	112	11,80	
№512	курага	20	20						
2013г.	сахар	6	6						
	вода питьевая	211	211						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			49	1,4	0,7	30,8	136,5	3,84	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			34	1,17	0,17	18,8	85	1,91	
ИТОГО					28,87	30,27	127,2	901,5	131,51
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ					41,52	47,12	204,5	1422	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								
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/5	18,1	12,8	26,1	292	75,44
№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 сгущённое с сах	5	5					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15,5	62	2,53
№494	чай	2	2					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	0,5	0,3	7,6	34	2,83
ИТОГО				18,7	13,1	49,2	388	80,80
ОБЕД								
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	30,77
№1 78	курица потрошен 1 кат	45	40					
1995а.	или грудка курин 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					
Биточки рубленые из птицы запечённые			90	18,2	18,9	13,1	295	42,84
№412	филе куриное пром пром	63	60					
2013а.	или грудка куриная пром	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	2,9	3,7	25	147	12,19
№415	крупа рисовая	53	53					
2013а.	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					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			47	0,6	0,3	13,2	57	3,64
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	0,9	0,5	14	65	1,70
ИТОГО				28,3	29,5	100,6	783,2	108,80
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				47	42,6	149,8	1171,2	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 пшеничная, с маслом сливочным			250/5	9,9	10,5	30,5	256	13,22
№267 крупа пшено	32	32						
2013а. молоко питьевое	80	80						
вода питьевая	150	150						
сахар	4	4						
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						
2004а. 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 2013а.			30	1,32	0,72	22,68	104	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			30	1,2	0,6	26,4	116	2,34
ИТОГО				18,37	20,57	106,48	693	67,21
ОБЕД								
Нарезка из консервированных огурцов №107 2013а.			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						
2013а. или грудка куриная на к	35	24						
или бедро куриное	35	24						
картофель	100	75						
макаронные изделия	12	12						
морковь	15	12						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	6	6						
Рыба запеченая			100	17,5	13,9	3,1	208	52,04
№310 минтай потрошен. с/м	153	113						
1996а. или филе минтая с/м	113	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	6	6						
Картофельное пюре			150	3,9	5,9	26,7	176	16,47
№429 картофель	170	128						
2013а. молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	6	6						
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	18,8	77	7,41
№508 сухофрукты	25	25						
2013а. сахар	9	9						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			55	1,32	0,72	22,68	104	3,10
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			64	0,76	0,38	16,72	73	4,97
ИТОГО				28,88	27,2	109,2	799	122,39
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				47,25	47,77	215,68	1492	189,60

Повар-бригадир _____