

«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 01 сентября 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»).

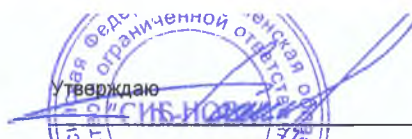
1 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, г	Белки, г	* Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			200/5	5,5	5,9	27	183	12,11
№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	8,60
№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	0,4	0	14,4	59,2	41,60
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1	0,5	22	97	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,75	1,05	26,6	119	1,35
ИТОГО				12,45	10,95	115	605,2	65,48
ОБЕД								
Рассольник "Домашний", с курицей и сметаной			250/15/5	5,3	5,8	12,2	122	34,94
№132	курица потрош. 1 категории							
2013г.	(разделка мякоть без ко	45	40					
	или грудка кур. на кости	35	24					
	или бедро куриное	35	24					
	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					
Котлеты, биточки мясные, с маслом сливочным			100/10	12,4	12,6	15,8	263	64,61
№381	фарш мясн. пром. пр-ва	76	76					
2013г.	хлеб пшеничный витам	18	18					
	молоко питьевое	9	9					
	лук репчатый	10,7	9					
	яичный порошок	2,52	2,52					
	сухари пшеничные	10	10					
	масло растительное для смазки ли	2	2					
	масло сливочное	10	10					
Каша гречневая рассыпчатая			150	4,8	6,1	29,2	191	12,20
№237	крупа гречневая	38	38					
2013г.	вода питьевая	120	120					
	масло сливочное	5	5					
Компот из изюма с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	7,12
№512	изюм	16	15					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	207	207					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,75	1,05	26,6	119	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			43	1	0,5	22	97	3,90
ИТОГО				25,55	26,05	125,9	873	124,12
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				38	37	240,9	1478	189,60

Повар-бригадир _____

2 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями №100 2013г.			15	4,3	9,2	10,7	147	16,95	
	сыр твердый	16	15						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	5,1	7,1	28	196	11,74	
№262	крупа манная	20	20						
2013г.	молоко питьевое	52	52						
	вода питьевая	139	139						
	сахар	3	3						
	масло сливочное	5	5						
Компотик теплый из свежих ягод			200	0,2	0	20,6	83,2	18,35	
№505	вишня с/м	40	40						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	162	162						
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			30	1,4	0,7	30,8	136,5	2,73	
ИТОГО					11	17,5	90,1	562,7	49,77
ОБЕД									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004г.			60	0,5	0,1	1	6,9	22,37	
	огурцы конс. без уксуса	109	60						
Суп гороховый с мясом и гречками			250/20/20	9,9	6,7	31,8	227	34,93	
№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						
	хлеб пшеничный	32	32						
Жаркое по-домашнему			250	14,2	15,9	29,9	320	68,63	
2013г.	мясо к/к	96	81						
2013г.									
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	7,61	
№508	сухофрукты	25	25						
2013г.	сахар	9	9						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			42	1,75	1,05	26,6	119	2,84	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			38	1	0,5	22	97	3,45	
ИТОГО					27,85	24,25	130,1	846,9	139,83
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ					38,85	41,75	220,2	1409,6	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									
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			120/5	18,1	12,8	26,1	292	71,78	
№313	творог	115	114						
2013г.	крупа манная	9	9						
	вода питьевая для каши	29	29						
	яичный порошок	2,62	2,62						
	сахар	5	5						
	ванилин	0,01	0,01						
	сметана	5	5						
	сухари пшеничные	5	5						
	масло сливочное для смазки листа	3	3						
	<i>масса готовой запеканки</i>		120						
	молоко сгущённое с сахаром	5	5						
Чай чёрный с молоком			200	0,7	0,1	19,8	82,9	12,27	
№495	чай	1	1						
2013г.	молоко питьевое	100	100						
	сахар	15	15						
	вода питьевая	100	100						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,17	0,17	18,8	85	1,35	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,4	0,7	30,8	136,5	1,82	
ИТОГО					21,37	13,77	95,5	596,4	87,22
ОБЕД									
Щи из свежей капусты со сметаной			250/5	6,1	7,2	7,8	120	9,79	
№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	73,30	
№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	9,88	
№291	макаронные изделия	53	53						
2013г.	масло сливочное	5	5						
Кисель из концентрата с витамином С			200	0,3	0,2	21,5	89	7,12	
№503	кисель	24	24						
2013г.	сахар	10	10						
	вода питьевая	190	190						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			25	1,4	0,7	30,8	136,5	2,29	
ИТОГО					23,8	26,2	105,5	754,5	102,38
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ					45,17	39,97	201	1350,9	189,60

Повар-бригадир _____

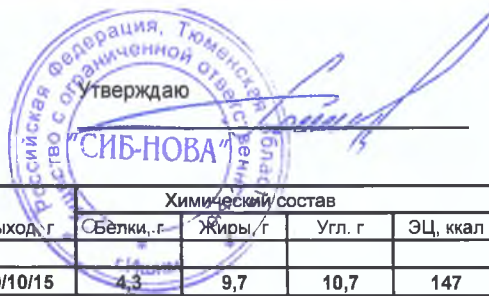
4 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями №100 2013г.			20	6,3	4,1	14,9	122	22,60	
	сыр твердый	21	20						
Суп молочный с крупой			200	4,72	7,12	20,64	182	13,42	
№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	2,8	2,5	19,9	113	2,80	
№494	чай	1	1						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,75	1,05	26,6	119	1,35	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,2	0,6	26,4	116	2,73	
ИТОГО					15,57	14,77	82,04	536	42,90
ОБЕД									
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	30,30	
№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 запеченные "Домашние"			120	14,6	12	0,6	169	87,02	
№494	курица потрошенная 1 шт	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	16,25	
№415	крупa рисовая	53	53						
2013г.	вода питьевая	110	110						
	масло сливочное	5	5						
Компот из смеси сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	18,8	77	8,43	
№508	сухофрукты	25	25						
2013г.	сахар	9	9						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,75	1,05	26,6	119	2,02	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			29	1,2	0,6	26,4	116	2,68	
ИТОГО					21,15	17,45	97,8	629	146,70
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ					36,72	32,22	179,84	1165	189,60

Повар-бригадир _____

5 ДЕНЬ



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	30,23	
№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	11,87	
№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	8,57	
№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	3,64	
ИТОГО					16,4	19,3	78,2	553,5	54,31
ОБЕД									
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной			250/15/5	7,9	5,7	12,1	131	35,60	
№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			100/10	17,5	13,9	3,1	208	58,62	
№310	минтай потрошен обезг	153	113						
1996г.	или филе минтая с/м	113	113						
	сухари пшеничные	4	4						
	масло растительное	6	6						
	масло сливочное	10	10						
Картофельное пюре			150	3,9	5,9	26,7	176	14,34	
№429	картофель	170	128						
2013г.	молоко питьевое	24	24						
	масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	23,76	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			18	1,4	0,7	30,8	136,5	1,62	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,75	1,05	26,6	119	1,35	
ИТОГО					32,95	27,25	133,3	908,5	135,29
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ					49,35	46,55	211,5	1462	189,60

Повар-бригадир

6 ДЕНЬ



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	11,30
	сыр твердый	11	10					
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	5,1	7,1	28	196	16,47
№262	крупа манная	20	20					
2013г.	молоко питьевое	102	102					
	вода питьевая	87	87					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	9,78
№493	чай	1	1					
2013г.	шиповник	15	15					
	сахар	10	10					
	вода питьевая	200	200					
Йогуртный продукт в инд.упаковке			100	0,4	0	14,4	59,2	41,60
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,2	0,6	26,4	122	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	0,7	0,4	11,3	51	2,69
ИТОГО				14,4	12,3	114,8	633,1	83,66
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц			250/15	4,9	6,3	21,2	161	28,54
№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, тушённая с капустой			250	12,8	19,8	21,4	316	65,93
№365	говядина к/к	87	74					
2013г.	или свинина мясная	87	74					
	лук репчатый	16	14					
	масло растительное	12	12					
	капуста свежая белоко	275	220					
	морковь	25	20					
	томатная паста	7	7					
	мука пшеничная	5	5					
	сахар	4	4					
Компот из смеси сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	18,8	77	7,61
№508	сухофрукты	25	25					
2013г.	сахар	9	9					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,7	0,4	11,3	51	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	1,2	0,6	26,4	122	2,51
ИТОГО				20,1	27,1	99,1	727	105,94
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				34,5	39,4	213,9	1360,1	189,60

Повар-бригадир

7 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, Ю	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,8	7,1	9,9	111	12,16
№93 хлеб пшеничный витам	20	20						
2013г. масло сливочное	10	10						
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным			200/5	5,5	6,7	24,5	180	18,03
№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					
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25	147	8,60
№496 какао-порошок	3,75	3,75						
2013г. сахар	20	20						
	молоко питьевое	50	50					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,75	1,05	26,6	119	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			40	1,4	0,7	30,8	136,5	3,64
ИТОГО				12,45	11,95	106,9	582,5	45,13
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и сметаной			250/20/10	7,7	6,3	12,5	138	35,67
№144 мясо к/к	38	32						
2013г. картофель	67	50						
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	горошек зеленый консерв	15	10					
	капуста свежая белоко	38	30					
	масло сливочное	6	6					
	сметана	10	10					
Тефтели, запеченные в молочном соусе			100	14	14,4	10,5	227	52,21
№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			150	3,5	4,9	36,8	206	9,88
№291 макаронные изделия	53	53						
2013г. масло сливочное	5	5						
Напиток из плодов шиповника с витамином С			200	0,2	0	22,2	89,8	14,11
№519 шиповник	25	25						
2013г. сахар	10	10						
	вода питьевая	230	230					
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	23,76
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			53	1,4	0,7	30,8	136,5	4,80
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	1,7	0,39	30	136	4,04
ИТОГО				29	26,69	176,8	1071,3	144,47
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				41,45	38,64	283,7	1653,8	189,60

Повар-бригадир

8 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			15	1,8	7,1	9,9	111	14,88
масло сливочное	15	15						
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			120/5	15	11	21,75	292	71,78
№313 творог	115	114						
2013г. крупа манная	9	9						
вода питьевая для каш	24	24						
яичный порошок	2,62	2,62						
сахар	5	5						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	5	5						
сухари пшеничные	5	5						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
масса готовой запеканки		120						
молоко сгущенное с сахаром	5	5						
Чай с сахаром			200	2,8	2,5	19,9	113	2,80
№494 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	0,9	0,5	14	64	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,2	0,6	26,4	116	3,64
ИТОГО				19,9	14,6	82,05	585	95,12
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/10	7,9	5,8	15,5	146	14,48
№154 капуста свежая белокочанная	40	32						
2013г. картофель	37	28						
крупы 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	44,39
№347 фарш рыб пром. пр-ва	84	84						
2013г. 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	18,24
№429 картофель	205	154						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Компот из кураги с витамином С			200	0,6	0	18,7	77	14,54
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	6	6						
вода питьевая	211	211						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,9	0,5	14	64	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			16	1,2	0,6	26,4	116	1,48
ИТОГО				33,4	21,1	111,1	769	94,48
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				53,3	35,7	193,15	1354	189,60

Повар-бригадир _____

9 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями №100 2013г.			20	*	*				
сыр твердый	21	20		14,3	9,7	10,7	147	22,6	
Суп молочный с крупой			200	4,7	5,2	15,6	128	13,42	
№164 молоко питьевое	100	100							
2013г. вода питьевая	110	110							
крупка рисовая	12	12							
сахар	2	2							
масло сливочное	2	2							
Чай с лимоном			200	3,4	3,2	21,2	127,2	3,90	
№494 чай	1	1							
2013г. вода питьевая	200	200							
сахар	15	15							
лимон	6	5							
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,75	1,05	26,6	119	2,02	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,4	0,7	30,8	136,5	2,73	
ИТОГО					11,25	10,15	94,2	510,7	44,67
ОБЕД									
Суп картофельный с овощами, мясом со сметаной			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	25,57	
№172 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							
Печень, тушенная в соусе			90/50	11,5	11,1	5	166	78,60	
№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			180	3,5	4,9	36,8	206	12,88	
№291 макаронные изделия	64	64							
2013г. масло сливочное	7	7							
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	23,76	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,75	1,05	26,6	119	1,35	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,4	0,7	30,8	136,5	2,77	
ИТОГО					25,85	23,65	153,1	927,5	144,93
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ					37,1	33,8	247,3	1438,2	189,60

Повар-бригадир _____

10 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным								
№93 хлеб пшеничный витам	20	20						
2013а. масло сливочное	10	10						
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом								
№266 хлопья "Геркулес"	25	25	200/5	7,5	7,7	26	203	
2013а. молоко питьевое	52	52						
вода питьевая	132	132						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком								
№496 какао-порошок	3,75	3,75	200	3,8	3,5	25	147	
2013а. сахар	20	20						
молоко питьевое	50	50						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.								
			30	1,75	1,05	26,6	119	
ИТОГО				13,05	12,25	77,6	469	
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной								
250/20/10								
№134 говядина к/к	38	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								
№454 говядина 1 категории	116	85						
2004а. 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								
№423 капуста свежая	237	190						
2013а. 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								
№512 курага	20	20						
2013а. сахар	6	6						
вода питьевая	211	211						
Сок в ассортименте №518 2013а.								
200								
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.								
20								
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.								
29								
ИТОГО				29,35	29,05	143,4	948	
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				42,4	41,3	221	1417	
							189,60	

Повар-бригадир

11 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным			200/5	5,8	5,9	27	183	16,84
№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	15,9	101	2,80
№494	Чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Йогуртный продукт в инд.упаковке			100	0,4	0	14,4	59,2	41,60
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1	0,5	22	113	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,7	0,4	11,3	51	1,35
ИТОГО				10,8	9,5	90,6	507,2	64,41
ОБЕД								
Уха с крупой			250/100	18,1	10,1	14	219	63,57
№152	филе минтая с/м	153	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	36,09
№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	14,34
№429	картофель	170	128					
2013г.	молоко питьевое	24	24					
	масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	18,8	77	8,43
№508	сухофрукты	25	25					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,7	0,4	11,3	51	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			15	1	0,5	22	113	1,41
ИТОГО				38,3	32,5	94,6	840	125,19
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				49,1	42	185,2	1347,2	189,60

Повар-бригадир

12 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	1,8	7,1	9,9	111	12,16
№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	20,91
№255	крупа рис	31	31					
2013а.	молоко питьевое	118	118					
	вода питьевая	60	60					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,5	62	3,90
№494	чай	1	1					
2013а.	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			30	0,4	0,2	8,8	39	2,73
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	0,5	0,3	7,6	34	2,69
ИТОГО				10,4	15,8	62,5	433	42,39
ОБЕД								
Свекольник с мясом, со сметаной			250/20/10	7,7	6,3	21	172	33,61
№131	говядина к/к	38	32					
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	65,55
№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 кураги с витамином С			200	0,6	0	18,7	77	14,54
№512	курага	20	20					
2013а.	сахар	6	6					
	вода питьевая	211	211					
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	23,76
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			60	0,5	0,3	7,6	34	4,04
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			63	0,4	0,2	8,8	39	5,71
ИТОГО				25	25,2	127,8	838	147,21
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				35,4	41	190,3	1271	189,60

Повар-бригадир _____

13 ДЕНЬ



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 2013а.			16	4,8	9,7	10,7	147	16,95
	сыр твердый	16	15					
Суп молочный с макаронными изделиями			200	6,4	7,9	19,3	174	13,77
№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					
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	13,93
№501	кофейный напиток	4	4					
2013а.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	150	150					
Сок фруктовый в инд.упаковке			200	3,15	6,25	7	104	23,76
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	1,17	0,17	18,8	85	2,69
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			40	1,2	0,6	26,4	116	3,64
ИТОГО				15,12	17,62	87,4	580	74,74
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/20	7,7	5,9	21,1	168	30,28
№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			100/10	13,9	16,3	7,6	233	47,96
№9/7	фарш рыбный пром.пр	105	105					
2011а	лук репчатый	9,5	8					
	яичный порошок	5,04	5,04					
	мука пшеничная	7	7					
	масло растительное дл	3	3					
	масло сливочное	10	10					
Овощи припущенные			150	2,2	3,8	20,3	124	16,50
№524	морковь	81,25	65					
2004а.	лук репчатый	18	15					
	картофель	109	82					
	мука пшеничная	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Напиток из плодов шиповника с витамином С			200	0,2	0	22,2	89,8	14,11
№519	шиповник	25	25					
2013а.	сахар	10	10					
	вода питьевая	230	230					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	1,17	0,17	18,8	85	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			44	1,2	0,6	26,4	116	3,99
ИТОГО				25,17	26,17	90	699,8	114,86
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				40,29	43,79	177,4	1279,8	189,60

Повар-бригадир _____

14 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г				
ЗАВТРАК										
Запеканка из творога, со гущеным молоком			120/5	18,1	12,8	26,1	292	71,78		
№313	творог	115	114							
2013г.	крупа манная	9	9							
	вода питьевая для каш	29	29							
	яичный порошок	2,62	2,62							
	сахар	5	5							
	ванилин	0,01	0,01							
	сметана	5	5							
	сахари пшеничные	5	5							
	масло сливочное для смазки листа	3	3							
	масса готовой запеканки		120							
	молоко сгущенное с сах	5	5							
Чай с сахаром			200	0,1	0	15,5	62	2,80		
№493	чай	1	1							
2013г.	сахар	15	15							
	вода питьевая	200	200							
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,2	0,6	26,4	116	1,82		
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,5	0,3	7,6	34	1,35		
ИТОГО					19,9	13,7	75,6	504	77,75	
ОБЕД										
Борщ с мелкошинков. овощами, с курицей и сметаной			250/15/10	5,2	5,9	12,2	123	32,14		
№1.78	курица потрошен. 1 кат	45	40							
1995г.	или грудка курин на кос	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	10	10							
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом слив			90/10	11,4	15,2	11,2	227	47,58		
№412	филе куриное пром пр-	63	60							
2013г.	хлеб пшеничный витам	17	17							
	лук репчатый	9,5	8							
	яичный порошок	1,82	1,82							
	молоко питьевое	18	18							
	мука пшеничная	5,5	5,5							
	масло растительное для смазки ли	2	2							
	масло сливочное	10	10							
Рис припущенный			150	3,8	7,3	20,8	164	16,25		
№415	крупа рисовая	53	53							
2013г.	масло сливочное	5	5							
Кисель из концентрата с витамином С			200	0,3	0,2	21,5	89	7,28		
№503	кисель	24	24							
2013г.	сахар	10	10							
	вода питьевая	190	190							
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			65	1,2	0,6	26,4	116	5,90		
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,17	0,17	18,8	85	2,70		
ИТОГО					23,07	29,37	110,9	804	111,85	
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ					42,97	43,07	186,5	1308	189,60	

Повар-бригадир

15 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Ветки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Бутерброд с сыром			20/15	1,8	*7,1	9,9	111	19,19	
№90	хлеб пшеничный витам	20	20						
2013а.	сыр	16	15						
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			200/5	6,6	7,4	23,7	188	18,42	
№267	крупа пшено	30	30						
2013а.	молоко питьевое	112	112						
	вода питьевая	68	68						
	сахар	3	3						
	масло сливочное	5	5						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	9,78	
№493	чай	1	1						
2013а.	шиповник	15	15						
	сахар	10	10						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	1	0,5	22	97	1,82	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,17	0,17	18,8	85	1,35	
ИТОГО					9,47	8,17	84,3	452,9	60,66
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц			250/15	4,9	6,3	21,2	161	28,54	
№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 запеченная, с маслом сливочным			100/5	17,5	13,9	3,1	208	58,82	
№310	филе минтая с/м	113	113						
1996а	сухари панировочные	4	4						
	масло растительное	6	6						
	масло сливочное	5	5						
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	18,24	
№429	картофель	205	154						
2013а.	молоко питьевое	29	29						
	масло сливочное	7	7						
Сок фруктовый в инд.упаковке			200	3,15	6,25	7	104	23,76	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			60	1,17	0,17	18,8	85	4,04	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			64	1	0,5	22	97	5,84	
ИТОГО					26,72	26,72	77,6	670	139,04
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ					36,19	34,89	161,9	1122,9	189,60

Повар-бригадир