

«Согласовано»

Директор МАОУ КШ № 3 г. Ишима


Ю.А. Козлов



«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»


А.Н. Гончаров



**ПРИМЕРНОЕ
15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(завтрак, обед)
для горячего питания
обучающихся 12 лет и старше
МАОУ КШ № 3 г. Ишима
под стоимость 189р. 60к. ежедневно**

с 01 сентября 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

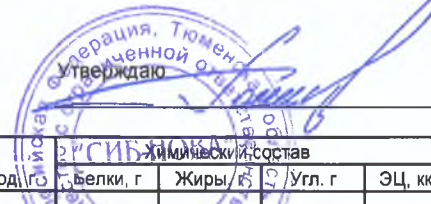
Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			250/5	9,5	* 10,5	36,5	279	12,80
№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	8,60
№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	0,4	0	14,4	59,2	41,60
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1	0,5	22	105	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,17	0,17	18,8	85	1,35
ИТОГО				15,87	14,67	116,7	675,2	66,17
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 к...	45	40					
	или филе кур. пром. пр...	25	24					
	или грудка кур. на кости	35	24					
	или бедро куриное	35	24					
	капуста свеж. белокоча...	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	226	64,61
№381	мясо к/к	90	76					
2013г.	или фарш мясн. пром. п...	76	76					
	хлеб пшеничный витам...	18	18					
	молоко питьевое	9	9					
	лук репчатый	10,7	9					
	яичный порошок	2,52	2,52					
	сухари панировочные	10	10					
	масло растительное для смазки ли...	2	2					
	масло сливочное	10	10					
Каша гречневая рассыпчатая			180	4,8	6,1	29,2	191	15,71
№237	крупа гречневая	46	46					
2013г.	вода питьевая	120	120					
	масло сливочное	7	7					
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 пшеничный витаминизированный №108 2013г.			12	1	0,5	22	105	1,05
ИТОГО				23,8	25	99,3	725	123,43
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				39,67	39,67	216	1400,2	189,60

Повар-бригадир

2 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.			15	6,3	9,7	10,7	147	16,95
сыр твердый	16	15						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			250/5	7,3	9,8	35	257	12,05
№262 крупа манная	25	25						
2013г. молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	186	186						
сахар	4	4						
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	0,5	22	97	2,73
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,17	0,17	18,8	85	2,02
ИТОГО				13,97	20,17	107,1	669,2	52,10
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
№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	7,61
№508 сухофрукты	25	25						
2013г. сахар	9	9						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,17	0,17	18,8	85	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			29	0,6	0,3	13,2	58	2,61
ИТОГО				26,87	23,17	113,5	773,9	137,50
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				40,84	43,34	220,6	1443,1	189,60

Повар-бригадир _____

3 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
			Выход, г	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 каш	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 саха	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 пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	0,8	0,4	17,6	39	1,56
ИТОГО				19,6	13,3	63,5	413,9	85,61
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 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	9,88
№291	макаронные изделия	53	53					
2013г.	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.			58	0,5	0,25	7,9	36	3,90
ИТОГО				23,6	26,55	88,6	687	103,99
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				43,2	39,85	152,1	1100,9	189,60

Повар-бригадир _____

4 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			20	6,3	4,1	14,9	122	22,6
сыр твердый	21	20						
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	207	14,40
№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	2,80
№494 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,17	0,17	18,8	85	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			25	1	0,5	22	97	2,28
ИТОГО				10,87	12,07	86,5	502	44,10
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 кг	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	16,25
№415 крупа рисовая	53	53						
2013г. вода питьевая	11	110						
масло сливочное	5	5						
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	1,17	0,17	18,8	85	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			33	1	0,5	22	97	2,97
ИТОГО				26,97	22,47	88,6	669	145,50
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				37,84	34,54	175,1	1171	189,60

Повар-бригадир _____

5 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Ведки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным и сыром			30/10/15	6,5	* 10,7	11,9	170	30,23
№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	12,45
№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	8,57
№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	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,17	0,17	18,8	85	2,02
ИТОГО				21,27	25,57	94,6	698	55,09
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 белооч	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 запечёная, с маслом сливочным			100/10	17,5	13,9	3,1	208	58,62
№310	минтай потрошен.	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 ржано-пшеничный №110 2013г.			33	1,17	0,17	18,8	85	2,19
ИТОГО				30,97	25,67	94,7	738	134,51
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				52,24	51,24	189,3	1436	189,60

Повар-бригадир

6 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Ветки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями №100 2013г.			10	6,3	4,1	14,9	122	11,30	
	сыр твёрдый	11	10						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			250/5	7,3	9,8	35	257	16,30	
№262	крупа манная	25	25						
2013г.	молоко питьевое	95	95						
	вода питьевая	141	141						
	сахар	4	4						
	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 ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,2	0,6	26,4	114	2,02	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	0,6	0,3	13,2	57	1,82	
ИТОГО					16,5	14,9	123,7	692,1	82,82
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей			250/15	4,9	6,3	21,2	161	28,54	
№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, 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 белокочанная	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.			30	1,2	0,6	26,4	114	1,35	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			37	0,6	0,3	13,2	57	3,35	
ИТОГО					20	27	101	725	106,78
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ					36,5	41,9	224,7	1417,1	189,60

Повар-бригадир

7 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	3,8	7,1	9,9	111	12,16	
№93	хлеб пшеничный витам	20	20						
2013г.	масло сливочное	10	10						
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным			250/5	6,9	8,4	28,7	218	18,70	
№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						
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 пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	0,6	0,3	13,2	58	3,64	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,17	0,17	18,8	85	1,35	
ИТОГО					12,47	12,37	85,7	508	44,45
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.	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		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	11,89	
№291	макаронные изделия	64	64						
2013г.	масло сливочное	6	6						
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 ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,17	0,17	18,8	85	2,70	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			53	0,6	0,3	13,2	58	4,81	
ИТОГО					28,37	27,07	155,4	982,8	145,15
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ					40,84	39,44	241,1	1490,8	189,60

Повар-бригадир

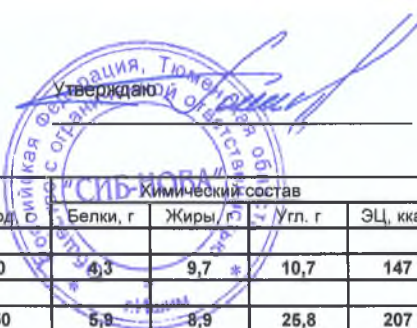
8 ДЕНЬ



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	2,5	9,9	14,5	157	14,88
масло сливочное			15					
Запеканка из творога, со сгущенным 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 сах	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	0,7	0,4	11,3	57	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	0,8	0,4	17,6	77	2,73
ИТОГО				19,3	14,3	70,55	539	94,21
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/10	7,9	5,8	16,5	146	14,48
№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	44,39
№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					
	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 ли	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 пшеничный витаминизированный №108 2013г.			26	0,8	0,4	17,6	77	2,39
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,7	0,4	11,3	57	1,35
ИТОГО				32,8	20,8	99,6	723	95,39
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				52,1	35,1	170,15	1262	189,60

Повар-бригадир _____

9 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями №100 2013г.			20	4,3	9,7	10,7	147	22,6	
сыр твердый			21						
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	207	14,40	
№164	молоко питьевое	100	100						
2013г.	вода питьевая	162	162						
	крупы рис	15	15						
	сахар	2,5	2,5						
	масло сливочное	2,5	2,5						
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	0,7	0,4	11,3	59	2,02	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1	0,5	22	97	2,73	
ИТОГО					11	13	80,3	490,2	45,65
ОБЕД									
Суп картофельный с овощами, мясом со сметаной			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	25,57	
№1.72	мясо ю/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	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			180	4,2	5,9	44,2	247	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 пшеничный витаминизированный №108 2013г.			34	1	0,5	22	97	3,14	
ИТОГО					24,4	23,4	125,1	810	143,95
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ					35,4	36,4	205,4	1300,2	189,60

Повар-бригадир

10 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
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 из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом			250/5	9,4	9,6	32,5	254	12,12
№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	8,60
№496	какао-порошок	3,75	3,75					
2013г.	сахар	20	20					
	молоко питьевое	50	50					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1	0,5	22	97	2,73
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,17	0,17	18,8	85	2,02
ИТОГО				15,37	13,77	98,3	583	37,63
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной			250/20/5	5,3	5,8	12,2	122	37,99
№132	мясо к/к	38	32					
2013г.	или свинина /к	38	32					
	капуста свеж. белокоча	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	58,77
№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	15,24
№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	14,54
№512	курага	20	20					
2013г.	сахар	6	6					
	вода питьевая	211	211					
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	23,76
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			18	1	0,5	22	97	1,67
ИТОГО				26,1	27,3	113,6	804	151,97
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				41,47	41,07	211,9	1387	189,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным			250/5	9,6	10,5	36,5	279	17,06
№265 крупа кукурузная	32	32						
2013а. 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	3,58
№494 чай	2	2						
2013а. сахар	15	15						
вода питьевая	20	200						
Йогуртный продукт в инд.упаковке			100	0,4	0	14,4	59,2	41,60
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	0,6	0,3	13,2	57	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	0,5	0,3	7,6	34	1,36
ИТОГО				14,2	13,8	87,6	530,2	65,41
ОБЕД								
Уха с крупой			250/100	18,1	10,1	14	219	63,57
№152 филе минтая с/м	153	124						
2013а. 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						
2013а. 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	14,34
№429 картофель	170	128						
2013а. 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						
2013а. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			26	0,5	0,3	7,6	34	1,76
ИТОГО				37,1	31,9	68,9	710	124,19
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				51,3	45,7	156,5	1240,2	189,60

Повар-бригадир



12 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным			20/10	2,5	9,9	14,5	167	12,16
№93	хлеб пшеничный витам	20	20					
2013г.	масло сливочное	10	10					
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			250/5	9,8	10,7	31	260	19,85
№255	крупа рис	38	38					
2013г.	молоко питьевое	95	95					
	вода питьевая	128	128					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Чай с лимоном			200/5	0,1		15,5	62	4,68
№494	чай	2	2					
2013г.	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	0,8	0,4	17,6	77	3,64
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,17	0,17	18,8	85	2,02
ИТОГО				11,87	11,27	82,9	484	42,35
ОБЕД								
Свекольник с мясом, со сметаной			250/20/10	7,7	6,3	21	172	33,61
№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	65,55
№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 кураги с витамином С			200	0,9	0	27	112	14,54
№512	курага	20	20					
2013г.	сахар	6	6					
	вода питьевая	211	211					
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	23,76
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	1,17	0,17	18,8	85	4,04
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			63	0,8	0,4	17,6	77	5,75
ИТОГО				26,37	25,27	156,1	962	147,25
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				38,24	36,54	239	1446	189,60

Повар-бригадир

13 ДЕНЬ

Утверждаю



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 2013а.			16	4,3	9,7	10,7	147	16,95
сыр твердый	16	10						
Суп молочный с макаронными и №165			250	8	9,9	24	218	12,18
макаронные изделия	20	20						
2013а. молоко питьевое	80	80						
вода питьевая	170	170						
сахар	2	2						
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.			30	1,17	0,17	18,8	85	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			30	1,4	0,7	30,8	138,5	2,73
ИТОГО				16,92	19,72	96,5	644,5	71,57
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. крупа перловая	6	6						
картофель	100	75						
лук репчатый	12	10						
морковь	12,5	10						
масло сливочное	6	6						
Котлета рыбная натуральная запеченая, с маслом сли			120/10	15,5	19,7	9,2	276	55,68
№9/7 фарш рыбный пром.пр	126	126						
2011а лук репчатый	12	10						
яичный порошок	6,16	6,16						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное дл	4	4						
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.			22	1,17	0,17	18,8	85	1,46
ИТОГО				26,77	29,57	91,6	742,8	118,03
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				43,69	49,29	188,1	1387,3	189,60

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г		
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			120/5	18,1	12,8	26,1	292	71,78
№313	творог	115	114					
2013а	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					
	сухари пшеничные	5	5					
	масло сливочное для смазки листе	3	3					
	масса готовой запеканки		120					
	молоко сгущённое с сах	5	5					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15,5	62	3,58
№494	чай	2	2					
2013а	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	0,6	0,3	13,2	57	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	0,5	0,3	7,6	34	1,35
ИТОГО				19,3	13,4	62,4	445	78,53
ОБЕД								
Борщ с мелкошинкованными 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					
1995а.	или грудка курин на кост	35	24					
	или бедро куриное	35	24					
	свекла	53,75	43					
	капуста свежая	31	25					
	картофель	33	25					
	морковь	18,75	15					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	6	6					
	томатная паста	3,2	3,2					
	сметана	10	10					
Биточки рубленые из птицы запеченные			90/10	18,2	18,9	13,1	295	47,58
№412	филе куриное пром пр	63	60					
2013а.	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	2,9	3,7	25	147	16,25
№415	крупа рисовая	53	53					
2013а.	масло сливочное	5	5					
Кисель из концентрата с витамином С			200	0,3	0,2	21,5	89	7,28
№503	кисель	24	24					
2013а.	сахар	10	10					
	вода питьевая	190	190					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			56	0,6	0,3	13,2	57	5,12
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	0,9	0,5	14	65	2,70
ИТОГО				28,1	29,5	99	776	111,07
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				47,4	42,9	161,4	1221	189,60

Повар-бригадир

15 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г			
ЗАВТРАК									
Бутерброд с сыром			20/15	1,8	7,1	* 8,9	111	19,19	
№90	хлеб пшеничный витамин	20	20						
2013г.	сыр	16	15						
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			250/5	9,9	10,5	30,5	256	15,67	
№267	крупа пшено	32	32						
2013г.	молоко питьевое	80	80						
	вода питьевая	150	150						
	сахар	4	4						
	масло сливочное	5	5						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	18,8	82,9	9,78	
№493	чай	1	1						
2013г.	шиповник	15	15						
	сахар	10	10						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,72	22,68	104	3,37	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,2	0,6	26,4	116	3,64	
ИТОГО					13,12	11,92	99,38	558,9	51,65
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей			250/15	4,9	6,3	21,2	161	28,54	
№147	курица потрошенная 1 кг	45	40						
2013г.	или грудка куриная на 1	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			100/5	17,5	13,9	3,1	208	58,62	
№310	филе минтая с/м	113	113						
1996г.	сухари пшеничные	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						
2013г.	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 2013г.			60	1,32	0,72	22,68	104	4,04	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			52	0,76	0,38	16,72	73	4,75	
ИТОГО					31,53	33,45	97,4	826	137,95
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ					44,65	45,37	196,78	1384,9	189,60

Повар-бригадир