

«Согласовано»

Директор МАОУ КШ № 3 г. Ишима


Ю.А. Козлов



«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»


А.Н. Гончаров

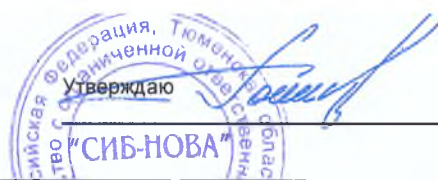


**ПРИМЕРНОЕ
15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(завтрак, обед)
для горячего питания
обучающихся 7-11 лет
МАОУ КШ № 3 г. Ишима
под стоимость 246 р. 10к. ежедневно**

с 09 января 2023 года

Разработано на основании рекомендованного примерного
15-ти дневного 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	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			15	0,08	12,38	0,12	112,2	14,88
масло сливочное	15	15						
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						
Иогуртный продукт в инд.упаковке			100	0,4	0	14,4	59,2	41,60
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,73
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
ИТОГО				14,04	22,38	91,48	626,2	81,94
ОБЕД								
Рассольник "Домашний", с курицей и сметаной			250/30/5	5,3	5,8	12,2	122	50,30
№132 курица потрош. 1 категории								
2013г. (разделка мякоть без кости)	90	80						
или грудка кур. на кости	70	48						
или бедро куриное	70	48						
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, 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 витаминизированный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10,7	9						
яичный порошок	2,52	2,52						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки	2	2						
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						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			56	4,26	0,45	27,55	131,6	5,13
ИТОГО				28,94	25,31	105,95	807	164,16
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				42,98	47,69	197,43	1433	246,10

Повар-бригадир _____

С.Г. голлер

2 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.			20	5,12	5,22 *	0	68,6	22,60
сыр твердый	21	20						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/10	5,1	7,1	28	196	16,70
№262 крупа манная	20	20						
2013г. молоко питьевое	52	52						
вода питьевая	139	139						
сахар	3	3						
масло сливочное	10	10						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	9,78
ТТК чай	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,69
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,55
ИТОГО				17,36	13,3	86	537,4	56,32
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,5	0,1	1	6,9	37,29
огурцы конс. без уксуса	182	100						
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 мясо к/к	96	81						
2013г.								
масса отварного мяса							50	
картофель	259	195						
морковь	35	28						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	10	10						
Молоко питьевое ультрапастер.с витаминами и йодом 3			200	5,6	6,4	9,4	118	39,48
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,3	0,6	17	90,5	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			67	5,09	0,54	32,96	157,45	6,08
ИТОГО				38,59	30,24	122,06	919,85	189,78
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				55,95	43,54	208,06	1457,25	246,10

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			200/30	30,16	21,3	43,5	486,6	126,42
№313	творог	192	191					
2013г.	крупа манная	14	14					
	вода питьевая для каш	48	48					
	яичный порошок	4,2	4,2					
	сахар	8	8					
	ванилин	0,01	0,01					
	сметана	8	8					
	сухари пшеничные	8	8					
	масло сливочное для смазки листа	6	6					
	<i>масса готовой запеканки</i>		200					
	молоко сгущённое с саха	30	30					
Чай с лимоном			200	3,4	3,2	21,2	127,2	3,54
№494	чай	1	1					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
	<i>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</i>		30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</i>		50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,55
ИТОГО				39,34	25,26	99,5	785,6	136,53
ОБЕД								
Щи из свежей капусты со сметаной			250/5	6,1	7,2	7,8	120	9,79
№142	капуста свеж.белокоча	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
ТТК	говядина к/к	123	104					
	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	10	10					
2013г.	мука пшеничная	2,3	2,3					
	вода питьевая	17,5	17,5					
	томатная паста	1,2	1,2					
Макаронные изделия отварные			180	3,5	4,9	36,8	206	11,89
№291	макаронные изделия	64	64					
2013г.	масло сливочное	6	6					
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					
	<i>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</i>		40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</i>		52	3,95	0,42	25,58	122,2	4,77
ИТОГО				28,99	26,2	112,48	804,6	109,57
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				68,33	51,46	211,98	1590,2	246,10

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	5,12	5,22	0	68,6	22,60
	сыр твердый	21	20					
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	280	16,87
№164	молоко питьевое	125	125					
2013г.	вода питьевая	137	137					
	крупы 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.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			29	2,2	0,2	14,27	68,15	2,66
ИТОГО				15,14	16,86	52,5	497,8	46,28
ОБЕД								
Салат из белокачанной капусты с морковью			100	1,6	10,1	9,6	136	6,84
№4	капуста свежая белокачанная	106	84					
2013г.	морковь	13	10					
	сахар	5	5					
	масло растительное	5	5					
	лимонная кислота	0,1	0,1					
	вода питьевая	5	5					
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной			250/20/5	7,2	5,9	19,9	162	34,32
ТТК	мясо к/к	38	32					
	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
ТТК	курица потрошенная 1 кг	200	179					
	или грудка куриная на кости	188	179					
	или бедро куриное	188	179					
	томатная паста	1,6	1,6					
	чеснок	0,5	0,4					
	масло растительное	10	10					
Рис припущенный, с овощами "Мозаика"			180	2,7	5,8	31,6	189,4	35,27
ТТК	крупы рисовая	47	47					
	кукуруза консервированная	50	30					
	морковь	26	21					
	масло сливочное	10	10					
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			49	3,72	0,39	24,11	115,15	4,45
ИТОГО				32	34,55	107,01	870,85	199,82
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				47,14	51,41	159,51	1368,65	246,10

Повар-бригадир _____

5 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
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 ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	3,04	0,32	19,68	94	3,64
ИТОГО				20,68	19,4	80,68	583,4	57,01
ОБЕД								
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной			250/30/5	7,9	5,7	12,1	131	52,27
ТТК мясо к/к	57	48						
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, запеченная со сметаной и сыром			100	21,4	14,5	4,3	233,3	85,76
ТТК филе минтая с/м	226	113						
мука пшеничная	5	5						
сметана	10	10						
сыр твёрдый	6	5						
масло растительное	4	4						
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	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			38	2,88	0,3	18,7	89,3	4,12
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
ИТОГО				38,92	26,88	86,4	747	189,09
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				59,6	46,28	167,08	1330,4	246,10

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	5,12	5,22	0	68,6	22,60	
сыр твердый	21	20							
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							
Иогуртный продукт питьевой			270	8,37	6,75	30,78	217,3	48,07	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	1,82	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,69	
ИТОГО					23,45	19,81	102,02	684,2	101,43
ОБЕД									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,5	0,1	1	6,9	37,29	
огурцы конс. без уксуса	182	100							
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 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	65,93	
№365 говядина к/к	87	74							
2013г. или свинина мясная	87	74							
лук репчатый	16	14							
масло растительное	12	12							
капуста свежая белокоч	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	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			43	3,27	0,34	21,16	101,05	2,51	
ИТОГО					23,29	26,78	90,36	698,15	143,23
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ					46,74	46,59	192,38	1382,35	246,10 244,66

Повар-бригадир _____

7 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			30/15	2,7*	10,65	14,85	166,5	18,24
№93	хлеб пшеничный витам	30	30					
2013г.	масло сливочное	15	15					
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	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			40	3,04	0,32	19,68	94	3,64
ИТОГО				17,68	21,65	97,63	659,9	51,21
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,1	9,6	136	6,84
№4	капуста свежая белоко	106	84					
2013г.	морковь	13	10					
	сахар	5	5					
	масло растительное	5	5					
	лимонная кислота	0,1	0,1					
	вода питьевая	5	5					
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и сметаной			250/30/10	7,7	6,3	12,5	138	49,14
№144	мясо к/к	69	48					
2013г.	картофель	67	50					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	горошек зеленый консе	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					
Кондитерское изделие			30	1,05	9	17,4	156	25,00
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			56	4,26	0,44	27,55	131,6	5,11
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
ИТОГО				35,15	45,62	161,15	1201,8	194,89
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				52,83	67,27	258,78	1861,7	246,10

Повар-бригадир _____

8 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.			16	0,07	12,38	0,12	112,2	14,88
масло сливочное	15	15						
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			200/30	30,16	21,3	43,5	486,6	126,42
№313 творог	192	191						
2013г. крупа манная	14	14						
вода питьевая для каши	48	48						
яичный порошок	4,2	4,2						
сахар	8	8						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	8	8						
сухари пшеничные	8	8						
масло сливочное для смазки листа	6	6						
масса готовой запеканки		200						
молоко сгущённое с саха	30	30						
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	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	3,04	0,32	19,68	94	3,64
ИТОГО				38,05	36,86	93,4	860,1	149,76
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/10	7,9	5,8	15,5	146	14,48
№154 капуста свежая белокоч	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 фарш рыб пром. пр-ва	84	84						
2013г. хлеб пшеничный витам	14	14						
молоко питьевое	14	14						
яичный порошок	1,96	1,96						
мука пшеничная	7	7						
соус сметанный с томатом			40					
№444 сметана	15	15						
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 ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			37	2,8	0,3	18,2	86,95	3,34
ИТОГО				35,42	20,54	95,7	712,15	96,34
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				73,47	57,4	189,1	1572,25	246,10

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 и сыром			30/10/15	4,3	9,7	10,7	147	30,23
№90,93	хлеб пшеничный витам	30						
2013а.	масло сливочное	10						
	сыр твёрдый	16						
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом			200/5	7,5	7,7	26	203	11,03
№266	хлопья "Геркулес"	25						
2013а.	молоко питьевое	52						
	вода питьевая	132						
	сахар	3						
	масло сливочное	5						
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25	147	8,60
№496	какао-порошок	3,75						
2013а.	сахар	20						
	молоко питьевое	50						
Кондитерское изделие			45	3,6	17,1	22,05	256,5	40,00
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,27
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
ИТОГО				23,84	38,64	111,17	890,05	95,15
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной			250/30/10	6,8	6,5	15,4	147	52,74
№134	говядина к/к	68						
2013а.	или свинина мясная	38						
	картофель	100						
	капуста свежая	28						
	морковь	11						
	лук репчатый	12						
	огурцы солен. без уксус	25						
	масло растительное	6						
	сметана	10						
Котлета по-хлыновски			100	14,1	14,8	12,7	240	58,77
ТТК	говядина 1 категории	116						
	или говядина к/к	100						
	или фарш мясной пром	85						
	картофель	27						
	лук репчатый	14						
	яичный порошок	2,52						
	сухари панировочные	9						
	масло растительное	2						
Капуста тушеная			180	4,6	6,2	14	130	15,24
№423	капуста свежая	237						
2013а.	морковь	36						
	томатная паста	1,44						
	лук репчатый	14						
	масло растительное	7						
	мука пшеничная	2,16						
	сахар	0,12						
Компот из кураги с витамином С			200	0,6	0	18,7	77	14,54
№512	курага	20						
2013а.	сахар	6						
	вода питьевая	211						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	3,3	0,6	17	90,5	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			69	5,24	0,55	33,95	162,15	6,29
ИТОГО				34,64	28,65	111,75	846,65	150,95
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				58,48	67,29	222,92	1736,7	246,10

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									
Сыр твердый порциями №100 2013г.			10	2,56	2,61	0	34,3	11,3	
сыр твердый			11		10				
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным №265			200/5	5,5	5,9	27	205	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	1,52	0,2	9,84	47	1,82	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35	
ИТОГО					14,5	11,65	73,94	482,7	75,71
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				
крупка рисовая			9		9				
лук репчатый			12		10				
масло сливочное			6		6				
Курица в соусе с томатом			120	14,1	15,6	1,8	204	75,72	
№405 курица потрошенная 1 к			136		132				
2013г. или грудка куриная на			136		132				
или филе куриное или			136		132				
или бедро куриное			136		132				
масло сливочное			9		9				
сметана			5		5				
лук репчатый			8,9		7,5				
томатная паста			9,3		9,3				
мука пшеничная			2		2				
чеснок			1,2		0,9				
морковь			9,4		7,5				
вода питьевая			46		46				
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.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			62	4,71	0,5	30,5	145,7	5,63	
ИТОГО					43,95	32,58	105,4	894,1	170,39
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ					58,45	44,23	179,34	1376,8	246,10

Повар-бригадир _____

12 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным			30/15	1,8	7,1	9,9	111	18,24
№93	хлеб пшеничный витамин	30	30					
2013г.	масло сливочное	15	15					
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	7,6	8,2	20,7	187	21,11
№255	крупа рис	31	31					
2013г.	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					
2013г.	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,73
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			37	2,44	0,44	12,58	66,97	2,69
ИТОГО				14,22	15,98	73,44	497,47	48,67
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,5	0,1	1	6,9	37,29
	огурцы конс. без уксус	182	100					
Свекольник с мясом, со сметаной			250/30/10	7,7	6,3	21	172	42,80
№131	говядина к/к	38	32					
2013г.	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
ТТК	говядина к/к	93	79					
	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					
2013г.	сахар	6	6					
	вода питьевая	211	211					
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			51	3,8	0,4	24,6	117,5	4,65
ИТОГО				30,74	25,68	127,6	868,8	197,43
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				44,96	41,66	201,04	1366,27	246,10

Повар-бригадир _____



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	8,12	1,22	0	68,6	22,6
сыр твёрдый	21	20						
Суп молочный с макаронными изделиями			200	6,4	7,9	19,3	174	13,77
№165 макаронные изделия	16	16						
2013г. 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						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Йогуртный продукт питьевой			270	8,37	6,75	30,78	217,3	48,07
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,69
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	3,04	0,32	19,68	94	3,64
ИТОГО				28,77	23,37	99,26	727,3	104,70
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/30	7,7	5,9	21,1	168	39,38
ТТК мясо к/к	57	48						
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 сливочным			100/10	13,9	16,3	7,6	233	47,96
ТТК фарш рыбный пром.пр	105	105						
лук репчатый	9,5	8						
яичный порошок	5,04	5,04						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное д/п	3	3						
масло сливочное	10	10						
Овощи припущенные			160	2,2	3,8	20,3	124	16,50
ТТК морковь	81,25	65						
лук репчатый	18	15						
картофель	109	82						
мука пшеничная	3	3						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,2	0	11	46	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			55	4,18	0,44	27,06	129,3	4,96
ИТОГО				30,82	26,92	100,66	771,7	141,40
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				59,59	50,29	199,92	1499	246,10

Повар-бригадир _____

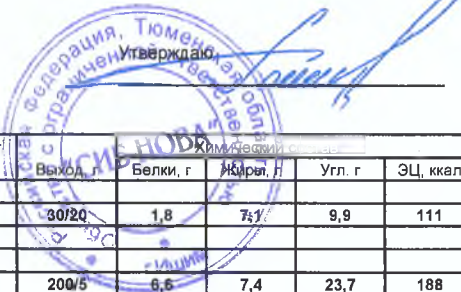
14 ДЕНЬ

Утверждаю

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			200/30	30,16	21,3	43,5	486,6	126,42
№313	творог	192	191					
2013г.	крупа манная	14	14					
	вода питьевая для каш	48	48					
	яичный порошок	4,2	4,2					
	сахар	8	8					
	ванилин	0,01	0,01					
	сметана	8	8					
	сухари пшеничные	8	8					
	масло сливочное для смазки листа	6	6					
	масса готовой запеканки		200					
	молоко сгущённое с сах	30	30					
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 №10В 2013г.			50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,55
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
ИТОГО				36,7	22,18	97,2	738,5	136,47
ОБЕД								
Борщ с мелкошинков. овощами, с курицей и сметаной			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	30,80
ТТК	курица потрошен. 1 кат	45	40					
	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	5	5					
Биточки рубленые из птицы запечённые, 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 №10В 2013г.			55	4,18	0,44	27,06	129,25	5,02
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
ИТОГО				27,52	29,52	106,36	804,65	109,63
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				64,22	51,7	203,56	1543,15	246,10

Повар-бригадир _____





Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с сыром			30/20	1,8	7,1	9,9	111	25,96
№90 хлеб пшеничный витам	30	30						
2013а сыр	21	20						
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						
	сахар	3						
	масло сливочное	5						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	9,78
№493 чай	1	1						
2013а шиповник	15	15						
	сахар	10						
	вода питьевая	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а			30	1,52	0,2	14,76	70,5	2,73
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
ИТОГО				12,6	16,16	78,36	606,7	68,91
ОБЕД								
Салат из свеклы отварной			100	1,5	5,5	8,4	89	5,92
№50 свекла	117	94						
2013 масло растительное	6	6						
Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц			250/30	4,9	6,3	21,2	161	43,90
№147 курица потрошенная 1 к	68	48						
2013а или грудка куриная на	70	48						
	или бедро куриное	70						
	картофель	100						
	макаронные изделия	12						
	морковь	15						
	лук репчатый	14						
	масло сливочное	6						
Рыба, запеченная со сметаной и сыром			100	21,4	14,5	4,3	233,3	85,76
ТТК филе минтая с/м	226	113						
	мука пшеничная	5						
	сметана	10						
	сыр твердый	6						
	масло растительное	4						
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	18,24
№429 картофель	205	154						
2013а молоко питьевое	29	29						
	масло сливочное	7						
Сок фруктовый в инд.упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а			23	1,75	0,18	11,32	54,05	2,12
ИТОГО				34,97	32,62	89,72	794,55	187,19
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				47,67	47,78	168,08	1301,25	246,10

Повар-бригадир _____