

«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 246р. 10к. ежедневно**

с 09 января 2023 года

Разработано на основании рекомендованного примерного
15-ти дневного меню №15-ЛДП/3590-20/99
от 29.03.2021 для питания обучающихся 12 лет и старше
(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								
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			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						
Йогуртный 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				18,04	26,98	100,98	722,2	82,63
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной			250/30/5	5,3	5,8	12,2	122	50,30
№132 курица потрош. 1 катег(ри								
2013г. (разделка мякоть без к	90	80						
или филе кур. пром. пр	50	48						
или грудка кур. на кости	50	48						
или бедро куриное	50	48						
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. л	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						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			32	2,28	0,26	15,74	75,2	2,95
ИТОГО				24,98	24,76	83,94	659,2	163,47
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				43,02	51,74	184,92	1381,4	246,10

Повар-бригадир _____

© 12 go 18 net

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.			20	5,12	5,22	0	68,6	22,60
сыр твердый	21	20						
Каша молочная манная, с маслом сливочным №262 2013г.			250/10	7,3	9,8	35	257	17,01
крупа манная	25	25						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	186	186						
сахар	4	4						
масло сливочное	10	10						
Чай "Витаминный" ТТК			200	0,7	0,1	19,8	82,9	9,78
чай	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			49	3,72	0,39	24,11	115,15	4,47
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			47	3,1	0,56	15,98	85,07	3,20
ИТОГО				19,94	16,07	94,89	608,72	57,06
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 №144 2013г.			250/20/20	9,9	6,7	31,8	227	34,93
мясо к/к	38	32						
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 №369 2013г.			250	14,2	15,9	29,9	320	68,63
говядина к/к	96	81						
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						
Молоко питьевое ультрапастер.с витаминами и йодом 3			200	5,6	6,4	9,4	118	39,48
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			66	5,02	0,53	32,47	155,1	6,01
ИТОГО				37,86	30,11	118,17	899,4	189,04
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				57,8	46,18	213,06	1508,12	246,10

Повар-бригадир _____

3 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход	Химический состав				Цена, р
				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					
	масса готовой запеканки		200					
	молоко сгущённое с сахаром	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					
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	3,12
ИТОГО				39,24	25,3	97,98	780,2	135,78
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
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 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			180	4,2	5,9	44,2	247	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					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			53	4,03	0,42	26,08	124,55	4,85
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,3	0,6	17	90,5	3,37
ИТОГО				30,43	27,32	123,78	866,05	110,32
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				69,67	52,62	221,76	1646,25	246,10

Повар-бригадир _____

4 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	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	16,87
№164	молоко питьевое	125	125					
2013г.	вода питьевая	137	137					
	крупa 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.			28	1,85	0,34	9,52	50,68	1,92
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,28
ИТОГО				18,75	16,04	82,42	551,43	46,47
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 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 запеченые "Домашние"			120	14,6	12	0,6	169	87,02
ТТК	курица потрошенная 1 кг	200	179					
	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, с овощами "Мозаика"			180	2,7	5,8	31,6	189,4	35,27
ТТК	крупa рисовая	47	47					
	кукуруза консервирован	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.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			54	4,1	0,43	26,57	126,9	4,93
ИТОГО				31,72	34,47	106,07	864,5	199,63
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				50,47	50,51	188,49	1415,93	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Живильный состав					Цена, р
			Выход, г	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	30,23
№93,90	хлеб пшеничный витаминизированный	30	30					
2013г.	масло сливочное	10	10					
	сыр твердый	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	1,52	0,2	9,84	47	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
ИТОГО				22,6	25,46	73,84	617,3	55,09
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 белокочанная	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 твердый	6	5					
	масло растительное	4	4					
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 в ассортименте №518 2013г.			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			38	2,89	0,3	18,7	89,3	3,49
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
ИТОГО				37,61	26,64	79,6	710,8	191,01
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				60,21	52,1	153,44	1328,1	246,10

Повар-бригадир _____

6 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	5,12	5,22	0	68,6	22,60
сыр твердый	21	20						
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
ТТК чай	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
вода питьевая	200	200						
Йогуртный продукт питьевой			270	8,37	6,75	30,78	217,3	48,07
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,2	9,84	47	1,82
ИТОГО				24,99	22,43	105,62	727,1	100,59
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 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 индей	25	24						
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, тушенная 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.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			37	2,81	0,3	18,2	86,95	3,44
ИТОГО				24,15	26,98	94,2	720,25	145,51
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				49,14	49,41	199,82	1447,35	246,10

Повар-бригадир _____

7 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			30/15	4,8	7,1	9,9	111	18,24
№93 хлеб пшеничный витам	30	30						
2013г. масло сливочное	15	15						
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						
	100	100						
	117	117						
	4	4						
	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						
	50	50						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	3,04	0,32	19,68	94	3,64
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
ИТОГО				16,86	19,56	90,08	606,2	50,53
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты : морковью			100	1,6	10,1	9,6	136	6,84
№4 капуста свежая белокоч	106	84						
2013г. морковь	13	10						
	5	5						
	5	5						
	0,1	0,1						
	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						
	12,5	10						
	12	10						
	15	10						
	38	30						
	6	6						
	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						
	54	54						
	10	10						
	1,12	1,12						
	14	14						
	3	3						
	35	29						
	6	6						
соус молочный для запекания							50	
№434 молоко питьевое	50	50						
2013г. мука пшеничная	4	4						
	4	4						
	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						
	230	230						
Кондитерское изделие			30	1,05	9	17,4	156	25,00
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			42	3,19	0,34	20,66	98,7	3,78
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
ИТОГО				35,08	46,52	184,66	1302,9	195,57
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				51,94	66,08	274,74	1909,1	246,10

Повар-бригадир _____

8 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						
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 сахаром	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.			30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,73
ИТОГО				37,3	36,78	88,48	836,6	148,85
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/10	7,9	5,8	15,5	146	14,48
№154 капуста свежая белоко	40	32						
2013г. картофель	37	28						
крупка 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 про	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.			47	3,57	0,38	23,12	110,45	4,25
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
ИТОГО				36,19	20,62	100,62	735,65	97,25
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				73,49	57,4	189,1	1572,25	246,10

Повар-бригадир

9 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 2013а.			20	6,12 *	5,22	0	68,6	22,6
сыр твердый	21	20						
Суп молочный с крупой			260	5,9	8,9	25,8	280	16,87
№164 молоко питьевое	125	125						
2013а. вода питьевая	137	137						
крупя 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						
2013а. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	3,3	0,6	17	90,5	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,55
ИТОГО				21,52	18,32	88,6	683,8	51,29
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 овощами, мясом со сметаной			250/30/5	7,2	5,9	19,9	162	49,10
ТТК мясо к/к	68	48						
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						
2013а. мука пшеничная	4	4						
масло растительное	4	4						
масса тушеной печени		90						
соус сметанный		50						
№442 сметана	12,5	12,5						
2013а. 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						
2013а. масло сливочное	7	7						
Молоко питьевое ультрапастер.с витаминами и йодом			200	5,6	6,4	9,4	118	39,48
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			67	5,09	0,54	32,96	167,45	6,13
ИТОГО				37,73	35,82	133,46	1011,85	194,81
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				59,25	54,14	222,06	1695,65	246,10

Повар-бригадир _____

10 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, л	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Ветки, 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					
2013а.	масло сливочное	10	10					
	сыр твёрдый	16	15					
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом			250/5	9,4	9,6	32,5	254	12,12
№266	хлопья "Геркулес"	32	32					
2013а.	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					
2013а.	сахар	20	20					
	молоко питьевое	50	50					
Кондитерское изделие			45	3,6	17,1	22,05	256,5	40,00
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,48
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
ИТОГО				26,88	40,66	125,05	976,3	97,45
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной			250/30/5	5,3	5,8	12,2	122	52,74
№132	мясо к/к	68	48					
2013а.	или свинина /к	68	48					
	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
ТТК	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 пшеничные	9	9					
	масло растительное	2	2					
Капуста тушеная			180	4,6	6,2	14	130	15,24
№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	0,6	0	18,7	77	14,54
№512	курага	20	20					
2013г.	сахар	6	6					
	вода питьевая	211	211					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	3,3	0,6	17	90,5	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			44	3,3	0,35	21,65	103,4	3,99
ИТОГО				31,2	27,75	96,25	762,9	148,65
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				58,08	68,41	221,3	1739,2	246,10

Повар-бригадир _____

11 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угль. г		
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			10	2,56	2,01	0	34,3	11,3
сыр твердый	11	10						
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным			250/5	9,5	10,5	36,5	279	17,06
№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	3,58
№494 чай	2	2						
2013г. 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 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				18,5	16,25	83,44	556,7	76,71
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						
крупа 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			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 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.			60	3,3	0,6	17	90,5	3,43
ИТОГО				39,9	32,2	78,3	766,5	169,39
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				58,4	48,45	161,74	1323,2	246,10

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			30/15	2,5	9,9	14,5	157	18,24
№93	хлеб пшеничный витам	30	30					
2013г.	масло сливочное	15	15					
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			250/5	9,8	10,7	31	260	20,10
№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.			37	2,8	0,3	18,2	86,95	3,39
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
ИТОГО				17,18	21,26	89,4	620,25	48,43
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,5	0,1	1	6,9	37,29
	огурцы конс. без уксуса	182	100					
Свекольник с мясом, со сметаной			250/30/10	7,7	6,3	21	172	42,80
№131	мясо к/к	57	48					
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
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	0,9	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	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			54	3,8	0,4	24,6	117,5	4,89
ИТОГО				31,34	25,68	158,9	996,8	197,67
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				48,52	46,94	248,3	1617,05	246,10

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
			Выход	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013а.			20	5,12	* 5,22	0	68,6	22,6
сыр твердый	21	20						
Суп молочный с макаронными изделиями			250	8	9,9	24	218	12,18
№165 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						
Йогуртный продукт питьевой			270	8,37	6,75	30,78	217,3	48,07
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,24
ИТОГО				28,57	25,13	93,18	717,95	101,04
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 запеченная, с маслом сли			120/5	15,5	19,7	9,2	276	50,72
ТТК фарш рыбный пром.пр.	126	126						
лук репчатый	12	10						
яичный порошок	6,16	6,16						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное дл	4	4						
масло сливочное	5	5						
Овощи припущенные			180	2,2	3,8	20,3	124	19,77
ТТК морковь	97	78						
лук репчатый	21	18						
картофель	130	98						
мука пшеничная	3,6	3,6						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте №518 2013а.			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			36	2,74	0,29	17,71	84,6	3,27
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
ИТОГО				30,32	30,05	89,51	751,9	145,06
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				58,89	55,18	182,69	1469,85	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 сгущенным молоком			200/30	30,16	21,3	43,5	486,6	126,42
№313	творог	192	191					
2013а.	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 листе	6	6					
	масса готовой запеканки		200					
	молоко сгущенное с сах	30	30					
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.			40	3,04	0,4	19,68	94	3,64
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
ИТОГО				35,94	22,18	92,28	715	136,34
ОБЕД								
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и см			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	30,80
ТТК	курица потрошен 1 кат	45	40					
	или грудка куриин 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 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	4,26	0,45	27,55	131,6	5,12
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			41	2,71	0,49	13,94	74,21	2,73
ИТОГО				33,57	29,64	113,29	859,81	109,76
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				69,51	51,82	205,57	1574,81	246,10

Повар-бригадир _____

15 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Св.вещд, 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 пшенная, с маслом сливочным			250/5	9,9	10,5	30,5	256	15,67
№267	крупа пшено	32	32					
2013а.	молоко питьевое	80	80					
	вода питьевая	150	150					
	сахар	4	4					
	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 ржано-пшеничный №110 2013а.			50	3,3	0,6	17	90,5	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			40	3,04	0,32	19,68	94	3,64
ИТОГО				18,74	18,62	96,88	634,4	58,42
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	90	80					
2013а.	или грудка куриная на к	70	48					
	или бедро куриное	70	48					
	картофель	100	75					
	макаронные изделия	12	12					
	морковь	15	12					
	лук репчатый	14	12					
	масло сливочное	6	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	5					
	сметана	10	10					
	сыр твердый	6	5					
	масло растительное	4	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	7					
Сок фруктовый в инд.упаковке			200	3,15	6,25	7	104	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			29	2,2	0,23	14,27	68,15	2,61
ИТОГО				38,37	38,92	88,67	867,65	187,68
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				57,11	57,54	185,55	1502,05	246,10

Повар-бригадир _____