«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 04 сентября 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

Утверждаю

СИБ-ПОВА

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Масло сливочное порциями *№105 2013г.*				15	0,08	12,38	0,12	112,2	16,32
	масло сливочное	15	15						
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным				250/5	9,5	10,5	36,5	279	13,28
№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.*				20	2,28	0,24	14,76	70,5	1,82
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,35
ИТОГО					18,04	26,98	100,98	722,2	82,97
ОБЕД									
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной				250/30/5	5,3	5,8	12,2	122	52,02
№132	курица потрош. 1 категории								
2013г.	(разделка мякоть без ко	90	80						
	или грудка кур. на кости	70	48						
	или бедро куриное	70	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				100/5	12,4	12,6	15,8	226	60,16
№381	мясо к/к	90	76						
2013г.	или фарш мясн. пром. г	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	5	5						
Каша гречневая рассыпчатая				180	4,8	6,1	29,2	191	16,38
№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 ржано-пшеничный *№110 2013г.*				30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				29	2,28	0,26	15,74	75,2	2,65
ИТОГО					26,96	25,12	94,14	713,5	163,13
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ					45	52,10	195,12	1435,7	246,10

Повар-бригадир _____

2 ДЕНЬ

Утверждаю

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				250/10	7,3	9,8	35	257	17,97
№262	крупа манная	25	25						
2013г.	молоко питьевое	50	50						
	вода питьевая	186	186						
	сахар	4	4						
	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 пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				30	3,72	0,39	24,11	115,15	2,02
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				40	3,1	0,56	15,98	85,07	3,64
ИТОГО					19,94	16,07	94,89	608,72	56,01
ОБЕД									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) *ТТК*				60	0,5	0,1	1	6,9	22,37
	огурцы конс. без уксуса	109	60						
Суп гороховый с мясом и гренками				250/15/20	9,9	6,7	31,8	227	36,32
№144	мясо к/к	30	25						
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	84,81
№369	мясо к/к	87	74						
масса отварного мяса			50						
2013г.	картофель	259	195						
	морковь	35	28						
	лук репчатый	14	12						
	масло растительное	10	10						
Молоко питьевое ультрапастер.с витминами 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.*				48	5,02	0,53	32,47	155,1	4,41
ИТОГО					37,86	30,11	118,17	899,4	190,09
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ					57,8	46,18	213,06	1508,12	246,10

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 сгущёным молоком				**200/30**	**30,16**	**21,3**	**43,5**	**486,6**	**130,81**
№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 сгущёное с саха	30	30						
Чай с лимоном				**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**	**4,45**
№494	чай	1	1						
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
	лимон	6	5						
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				**30**	**2,64**	**0,48**	**13,6**	**72,4**	**2,02**
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				**40**	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94**	**3,64**
ИТОГО					**39,24**	**25,3**	**97,98**	**780,2**	**140,92**
ОБЕД									
Щи из свежей капусты со сметаной				**250/5**	**6,1**	**7,2**	**7,8**	**120**	**12,07**
№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**	**73,84**
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**	**10,29**
№291	макаронные изделия	64	64						
2013г.	масло сливочное	4	4						
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.*				**28**	**3,3**	**0,6**	**17**	**90,5**	**1,86**
ИТОГО					**26,4**	**26,9**	**97,7**	**741,5**	**105,18**
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ					**65,64**	**52,2**	**195,68**	**1521,7**	**246,10**

Повар-бригадир _____

4 ДЕНЬ

Утверждаю

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.*				30	6,3	4,1	14,9	122	33,9
	сыр твердый	31	30						
Суп молочный с крупой				250	5,9	8,9	25,8	207	17,11
№164	молоко питьевое	125	125						
2013г.	вода питьевая	137	137						
	крупа 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	1,85	0,34	9,52	50,68	1,35
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	57,44
ОБЕД									
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной				250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	35,90
ТТК	мясо к/к	30	25						
	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	87,10
ТТК	курица потрошеная 1 ка	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"				150	2,7	5,8	31,6	189,4	30,06
ТТК	крупа рисовая	39	39						
	кукуруза консервирова	42	25						
	морковь	23	18						
	масло сливочное	8	8						
Сок в ассортименте *№518 2013г.*				200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				40	1,32	0,24	6,8	36,2	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				33	4,1	0,43	26,57	126,9	3,00
ИТОГО					30,12	24,37	96,47	728,5	188,66
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ					48,87	40,41	178,89	1279,93	246,10

Повар-бригадир _____

5 ДЕНЬ

Утверждаю

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				**30/10/20**	**6,5**	**10,7**	**11,9**	**170**	**36,84**
№93,90	хлеб пшеничный витам	30	30						
2013г.	масло сливочное	10	10						
	сыр твёрдый	21	20						
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным				**250/5**	**9,4**	**11,5**	**26**	**245**	**12,93**
№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**	**62,18**
ОБЕД									
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной				**250/20/5**	**7,9**	**5,7**	**12,1**	**131**	**45,19**
ТТК	мясо к/к	38	32						
	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**	**86,12**
ТТК	филе минтая с/м	226	113						
	мука пшеничная	5	5						
	сметана	10	10						
	сыр твёрдый	6	5						
	масло растительное	4	4						
Картофельное пюре				**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**176**	**18,91**
№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.*				**27**	**2,89**	**0,3**	**18,7**	**89,3**	**2,45**
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**	**183,92**
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ					**60,21**	**52,1**	**153,44**	**1328,1**	**246,10**

Повар-бригадир _____

6 ДЕНЬ

Утверждаю

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				250/5	7,3	9,8	35	257	16,78
№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 в инд.упаковке				100	0,4	0	14,4	59,2	41,60
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					17,02	15,68	89,24	569	94,60
ОБЕД									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) *ТТК*				60	0,5	0,1	1	6,9	22,37
	огурцы конс. без уксуса	109	60						
Суп картофельный с макаронными изделиями и курице				250/15	4,9	6,3	21,2	161	29,28
№147	курица потрошеная 1 ка	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, тушенная с капустой				250	12,8	19,8	21,4	316	85,67
№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 пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				50	1,52	0,2	9,84	47	4,55
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				30	2,64	0,48	13,6	72,4	2,02
ИТОГО					22,86	26,88	85,84	680,3	151,50
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ					39,88	42,56	175,08	1249,3	246,10

Повар-бригадир _____

7 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, гр	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом сливочным и сыром				**30/10/20**	**6,5**	**10,7**	**11,9**	**170**	**36,84**
№93,90	хлеб пшеничный витам	30	30						
2013г.	масло сливочное	10	10						
	сыр твёрдый	21	20						
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным				**250/5**	**6,9**	**8,4**	**28,7**	**218**	**19,31**
№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.*				**30**	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94**	**2,73**
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**1,35**
ИТОГО					**21,56**	**23,16**	**92,08**	**665,2**	**68,83**
ОБЕД									
Салат из белокочанной капусты с морковью				**100**	**1,6**	**10,1**	**9,6**	**136**	**10,15**
№4	капуста свежая белокоч	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				**250/30/5**	**7,7**	**6,3**	**12,5**	**138**	**49,39**
№144	мясо к/к	57	48						
2013г.	картофель	67	50						
	морковь	12,5	10						
	лук репчатый	12	10						
	горошек зеленый консе	15	10						
	капуста свежая белокоч	38	30						
	масло сливочное	6	6						
	сметана	5	5						
Тефтели, запеченные в молочном соусе				**100**	**14**	**14,4**	**10,5**	**227**	**53,61**
№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**	**12,47**
№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**	**29,90**
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				**54**	**3,19**	**0,34**	**20,66**	**98,7**	**4,94**
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				**40**	**2,64**	**0,48**	**13,6**	**72,4**	**2,70**
ИТОГО					**34,03**	**37,52**	**167,26**	**1146,9**	**177,27**
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ					**55,59**	**60,68**	**259,34**	**1812,1**	**246,10**

Повар-бригадир _____

8 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК									
Масло сливочное порциями *№105 2013г.*				15	0,08	12,38	0,12	112,2	16,32
	масло сливочное	15	15						
Запеканка из творога, со сгущёным молоком				200/30	30,16	21,3	43,5	486,6	130,81
№313	творог	192	191						
2013г.	крупа манная	14	14						
	вода питьевая для кац	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 сгущёное с сах	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.*				20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				20	2,28	0,24	14,76	70,5	1,82
ИТОГО					37,3	36,78	88,48	836,6	153,10
ОБЕД									
Суп крестьянский с крупой и сметаной				250/5	7,9	5,8	15,5	146	15,03
№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	5	5						
Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом				90/40	18,9	8,3	9,8	190	44,94
№347	филе минтая с/м	113	84						
2013г.	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				150	3,9	5,9	26,7	176	14,82
№429	картофель	170	128						
2013г.	молоко питьевое	24	24						
	масло сливочное	5	5						
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.*				25	3,57	0,38	23,12	110,45	2,32
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	93,00
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ					73,49	57,4	189,1	1572,25	246,10

Повар-бригадир _____

9 ДЕНЬ

Утверждаю

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	22,6
	сыр твердый	21	20						
Суп молочный с крупой				250	5,9	8,9	25,8	280	17,11
№164	молоко питьевое	125	125						
2013г.	вода питьевая	137	137						
	крупа 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	4,45
№494	чай	1	1						
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
	лимон	6	5						
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				30	3,3	0,6	17	90,5	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				30	3,8	0,4	24,6	117,5	2,73
ИТОГО					21,52	18,32	88,6	683,8	48,91
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной				100	1,5	5,5	8,4	89	9,68
№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	53,38
ТТК	мясо к/к	57	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	79,17
№401	печень говяжья	161	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	4,2	5,9	44,2	247	12,47
№291	макаронные изделия	64	64						
2013г.	масло сливочное	6	6						
Молоко питьевое ультрапастер.с витминами и йодом				200	5,6	6,4	9,4	118	39,48
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				18	5,09	0,54	32,96	157,45	1,66
ИТОГО					37,73	35,82	133,46	1011,85	197,19
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, 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	31,19
№90,93	хлеб пшеничный витам	30	30						
2013г.	масло сливочное	10	10						
	сыр твёрдый	16	15						
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с масло				250/5	9,4	9,6	32,5	254	12,60
№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						
Йогуртный продукт в инд.упаковке				100	0,4	0	14,4	59,2	41,60
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				30	3,8	0,4	24,6	117,5	2,73
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
ИТОГО					**23,68**	**23,56**	**117,4**	**779**	**98,74**
ОБЕД									
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной				250/15/10	5,3	5,8	12,2	122	45,90
№132	мясо к/к	35	25						
2013г.	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	10	10						
Котлета по-хлыновски				100	14,1	14,8	12,7	240	59,08
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	22,83
№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						
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				30	3,3	0,6	17	90,5	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				32	3,3	0,35	21,65	103,4	2,99
ИТОГО					**31,2**	**27,75**	**96,25**	**762,9**	**147,36**
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ					**54,88**	**51,31**	**213,65**	**1541,9**	**246,10**

Повар-бригадир _____

11 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями *№100 2013г.*				20	2,56	2,61	0	34,3	33,9
	сыр твердый	21	20						
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным				250/5	9,5	10,5	36,5	279	17,54
№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						
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					18,1	16,25	69,04	497,5	58,19
ОБЕД									
Салат из белокочанной капусты с морковью				100	1,6	10,1	9,6	136	10,15
№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						
Уха с крупой				250/100	18,1	10,1	14	219	64,22
№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	81,66
№405	курица потрошеная 1 к	136	132						
2013г.	или грудка куриная на к	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	18,91
№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 пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				35	1,52	0,2	9,84	47	3,19
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				20	3,3	0,6	17	90,5	1,35
ИТОГО					43,02	42,5	97,74	949,5	187,91
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ					61,12	58,75	166,78	1447	246,10

Повар-бригадир _____

12 ДЕНЬ

Утверждаю

"СИБ-НОВА"

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом сливочным				**30/15**	**2,5**	**9,9**	**14,5**	**157**	**19,68**
№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**	**20,58**
№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**	**5,22**
№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**	**50,89**
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				**250/15/5**	**7,7**	**6,3**	**21**	**172**	**43,65**
№131	мясо к/к	30	25						
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	5	5						
Гречка по-купечески с мясом				**250**	**15,3**	**18,4**	**37,7**	**378**	**80,62**
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						
Сок в ассортименте *№518 2013г.*				**200**	**0,5**	**0**	**34**	**138**	**29,90**
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				**20**	**2,64**	**0,48**	**13,6**	**72,4**	**1,35**
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				**26**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**2,40**
ИТОГО					**30,44**	**25,68**	**131,9**	**884,8**	**195,21**
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ					**47,62**	**46,94**	**221,3**	**1505,05**	**246,10**

Повар-бригадир _____

13 ДЕНЬ

Утверждаю

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	6,12	5,22	0	68,6	33,9
	сыр твердый	21	20						
Суп молочный с макаронными изделиями				250	8	9,9	24	218	12,85
№165	макаронные изделия	20	20						
2013г.	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						
2013г.	сахар	10	10						
	молоко питьевое	50	50						
	вода питьевая	150	150						
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,24
	ИТОГО				20,2	18,38	62,4	500,65	64,94
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной				100	1,5	5,5	8,4	89	9,68
№50	свекла	117	94						
2013	масло растительное	6	6						
Суп картофельный с крупой, с мясом				250/30	7,7	5,9	21,1	168	48,94
ТТК	мясо к/к	57	48						
	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 слив				100/5	15,5	19,7	9,2	276	61,45
ТТК	филе минтая с/м	138	83						
	лук репчатый	3,5	3						
	яичный порошок	1,12	1,12						
	сухари панировачные	5	5						
	масло растительное дл	2	2						
	хлеб пшеничный	15	15						
	масло сливочное	5	5						
Овощи припущеные				180	2,2	3,8	20,3	124	21,32
ТТК	морковь	97	78						
	лук репчатый	21	18						
	картофель	130	98						
	мука пшеничная	3,6	3,6						
	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						
Сок в ассортименте *№518 2013г.*				200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				40	1,98	0,36	10,2	54,3	2,75
	ИТОГО				29,38	35,26	100,3	837,3	181,16
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ					49,58	53,64	162,7	1337,95	246,10

Повар-бригадир _____

14 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога, со сгущёным молоком				200/30	30,16	21.3	43,5	486,6	130,81
№313	творог	192	191						
2013в.	крупа манная	14	14						
	вода питьевая для кац	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 сгущёное с сах	30	30						
Чай с сахаром				200	0,1	0	15,5	62	3,58
№494	чай	2	2						
2013в.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013в.*				20	3,04	0,4	19,68	94	2,73
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013в.*				20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
ИТОГО					**35,94**	**22,18**	**92,28**	**715**	**138,47**
ОБЕД									
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сме				250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	34,43
ТТК	курица потрошен 1 кат	45	40						
	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	5	5						
Биточки рубленые из птицы запеченые				90	18,2	18,9	13,1	295	47,79
№412	филе куриное пром пр	63	60						
2013в.	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 пі		2	2						
Рис припущеный				150	2,9	3,7	25	147	13,46
№415	крупа рисовая	53	53						
2013в.	масло сливочное	2	2						
Кисель из концентрата с витамином С				200	0,3	0,2	21,5	89	7,28
№503	кисель	24	24						
2013в.	сахар	10	10						
	вода питьевая	190	190						
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013в.*				36	3,04	0,4	19,68	94	3,32
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013в.*				20	2,71	0,49	13,94	74,21	1,35
ИТОГО					**32,35**	**29,59**	**105,42**	**822,21**	**107,63**
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ					**68,29**	**51,77**	**197,7**	**1537,21**	**246,10**

Повар-бригадир _____

15 ДЕНЬ

Утверждаю _____

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					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						
2013г.	сыр	21	20						
Каша молочная пшенная, с маслом сливочным				250/5	9,9	10,5	30,5	256	16,15
№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	19,8	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	3,3	0,6	17	90,5	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				50	3,04	0,32	19,68	94	4,55
ИТОГО					18,74	18,62	96,88	634,4	59,81
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц				250/30	4,9	6,3	21,2	161	44,64
№147	курица потрошеная 1 ка	90	80						
2013г.	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	86,12
ТТК	филе минтая с/м	226	113						
	мука пшеничная	5	5						
	сметана	10	10						
	сыр твёрдый	6	5						
	масло растительное	4	4						
Картофельное пюре				180	3,9	5,9	26,7	176	18,91
№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	29,90
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				40	1,32	0,24	6,8	36,2	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				44	2,2	0,23	14,27	68,15	4,02
ИТОГО					36,87	33,42	80,27	778,65	186,29
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ					55,61	52,04	177,15	1413,05	246,10

Повар-бригадир _____