«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 266 р. 10к. ежедневно

с 04 сентября 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

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.*				20	0,08	12,38	0,12	112,2	21,76
	масло сливочное	20	20						
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным				200/5	5,5	5,9	27	183	12,59
№265	крупа кукурузная	25	25						
2013г.	молоко питьевое	50	50						
	вода питьевая	135	135						
	сахар	3	3						
	масло сливочное	5	5						
Какао с молоком				200	3,8	3,5	25	147	8,60
№496	какао-порошок	3,75	3,75						
2013г.	сахар	20	20						
	молоко питьевое	50	50						
	вода питьевая	150	150						
Йогуртный продукт в инд.упаковке				100	0,4	0	14,4	59,2	41,60
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				50	2,28	0,24	14,76	70,5	4,60
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				50	1,98	0,36	10,2	54,3	3,37
ИТОГО					14,04	22,38	91,48	626,2	92,52
ОБЕД									
Рассольник "Домашний", с курицей и сметаной				250/30/10	5,3	5,8	12,2	122	53,76
№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	10	10						
Котлеты, биточки мясные,с маслом сливочным				100/10	12,4	12,6	15,8	263	65,60
№381	фарш мясн. пром. пр-ва	76	76						
2013г.	хлеб пшеничный витам	18	18						
	молоко питьевое	9	9						
	лук репчатый	10,7	9						
	яичный порошок	2,52	2,52						
	сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки ли		2	2						
	масло сливочное	10	10						
Каша гречневая рассыпчатая				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.*				50	1,98	0,36	10,2	54,3	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				50	4,26	0,45	27,55	131,6	4,57
ИТОГО					28,94	25,31	105,95	807	173,58
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ					42,98	47,69	197,43	1433	266,10

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.*				**30**	**5,12**	**5,22**	**0**	**68,6**	**33,90**
	сыр твердый	31	30						
Каша молочная манная, с маслом сливочным				**200/10**	**5,1**	**7,1**	**28**	**196**	**17,66**
№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.*				**30**	**2,64**	**0,48**	**13,6**	**72,4**	**2,02**
Хлеб пшеничный витаминизированный *№ 108 2013г.*				**40**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**3,64**
ИТОГО					**17,36**	**13,3**	**86**	**537,4**	**67,00**
ОБЕД									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК				**90**	**0,5**	**0,1**	**1**	**6,9**	**33,56**
	огурцы конс. без уксуса	163	90						
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**	**3,3**	**0,6**	**17**	**90,5**	**2,70**
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				**25**	**5,09**	**0,54**	**32,96**	**157,45**	**2,23**
ИТОГО					**38,59**	**30,24**	**122,06**	**919,85**	**199,10**
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ					**55,95**	**43,54**	**208,06**	**1457,25**	**266,10**

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									
Масло сливочное порциями *№105 2013г.*				**20**	**0,08**	**12,38**	**0,12**	**112,2**	**21,76**
	масло сливочное	20	20						
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.*				**20**	**1,98**	**0,36**	**10,2**	**54,3**	**1,35**
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				**28**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**2,55**
	ИТОГО				**39,42**	**37,64**	**99,62**	**897,8**	**160,92**
ОБЕД									
Щи из свежей капусты со сметаной				**250/5**	**6,1**	**7,2**	**7,8**	**120**	**12,07**
№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**	**73,84**
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 ли		3	3						
соус сметанный с томатом			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**	**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.*				**20**	**2,64**	**0,48**	**13,6**	**72,4**	**1,86**
	ИТОГО				**25,04**	**25,78**	**86,9**	**682,4**	**105,18**
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ					**64,46**	**63,42**	**186,52**	**1580,2**	**266,10**

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	5,12	5,22	0	68,6	33,90
	сыр твердый	31	30						
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 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.*				50	1,32	0,24	6,8	36,2	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				50	2,2	0,2	14,27	68,15	4,55
ИТОГО					15,14	16,86	52,5	497,8	61,73
ОБЕД									
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной				250/20/10	7,2	5,9	19,9	162	42,96
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	10	10						
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"				180	2,7	5,8	31,6	189,4	36,48
ТТК	крупа 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.*				50	1,98	0,36	10,2	54,3	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				32	3,72	0,39	24,11	115,15	4,56
ИТОГО					30,4	24,45	97,41	734,85	204,37
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ					45,54	41,31	149,91	1232,65	266,10

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				**30/10/25**	**4,3**	**9,7**	**10,7**	**147**	**42,49**
№90,93	хлеб пшеничный витам	30	30						
2013г.	масло сливочное	10	10						
	сыр твёрдый	26	25						
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным				**200/5**	**7,5**	**6,2**	**20,8**	**169**	**12,35**
№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.*				**30**	**2,64**	**0,48**	**13,6**	**72,4**	**2,02**
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				**30**	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94**	**2,73**
ИТОГО					**20,68**	**19,4**	**80,68**	**583,4**	**68,16**
ОБЕД									
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной				**250/30/5**	**7,9**	**5,7**	**12,1**	**131**	**58,90**
ТТК	мясо к/к	57	48						
	свекла	56,25	45						
	капуста свежая белокоч	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				**150**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**176**	**14,82**
№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.*				**53**	**2,88**	**0,3**	**18,7**	**89,3**	**4,83**
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				**50**	**2,64**	**0,48**	**13,6**	**72,4**	**3,37**
ИТОГО					**38,92**	**26,88**	**86,4**	**747**	**197,94**
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ					**59,6**	**46,28**	**167,08**	**1330,4**	**266,10**

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.*				30	5,12	5,22	0	68,6	33,90
	сыр твердый	31	30						
Каша молочная манная, с маслом сливочным				200/5	5,1	7,1	28	196	16,95
№262	крупа манная	20	20						
2013г.	молоко питьевое	102	102						
	вода питьевая	87	87						
	сахар	3	3						
	масло сливочное	5	5						
Чай "Витаминный"				200	0,7	0,1	19,8	82,9	9,78
№493	чай	1	1						
2013г.	шиповник	15	15						
	сахар	10	10						
	вода питьевая	200	200						
Йогуртный продукт в инд.упаковке				100	1,9	3,2	16,6	430	41,60
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				33	1,52	0,16	9,84	47	3,06
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
ИТОГО					16,98	16,26	87,84	896,9	106,64
ОБЕД									
Овощи конс. без уксуса (огурцы)	*ТТК*			80	0,5	0,1	1	6,9	29,83
	огурцы конс. без уксуса	145	80						
Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц				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, тушённая 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	0,16	9,84	47	4,55
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				37	1,32	0,24	6,8	36,2	2,52
ИТОГО					21,54	26,6	79,04	644,1	159,46
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ					38,52	42,86	166,88	1541	266,10

Повар-бригадир _____

7 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				**30/10/30**	**4,3**	**9,7**	**10,7**	**147**	**48,14**
№90,93	хлеб пшеничный витам	30	30						
2013г.	масло сливочное	10	10						
	сыр твёрдый	31	30						
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным				**200/10**	**5,5**	**6,7**	**24,5**	**180**	**24,05**
№260	крупа рисовая	15	15						
2013г.	крупа пшено	11	11						
	молоко питьевое	102	102						
	вода питьевая	72	72						
	сахар	3	3						
	масло сливочное	10	10						
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.*				**50**	**2,64**	**0,48**	**13,6**	**72,4**	**3,37**
Хлеб пшеничный витаминизированный *№ 108 2013г.*				**50**	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94**	**4,55**
ИТОГО					**19,28**	**20,7**	**93,48**	**640,4**	**88,71**
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						
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и сметаной				**250/30/10**	**7,7**	**6,3**	**12,5**	**138**	**50,95**
№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 белоко	38	30						
	масло сливочное	6	6						
	сметана	10	10						
Тефтели, запеченные в молочном соусе				**100**	**14**	**14,4**	**10,5**	**227**	**53,61**
№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**	**10,36**
№291	макаронные изделия	53	53						
2013г.	масло сливочное	5	5						
Напиток из плодов шиповника с витамином С				**200**	**0,2**	**0**	**22,2**	**89,8**	**14,11**
№519	шиповник	25	25						
2013г.	сахар	10	10						
	вода питьевая	230	230						
Сок в ассортименте *№518 2013г.*				**200**	**0,2**	**0**	**11**	**45**	**29,90**
Хлеб пшеничный витаминизированный *№ 108 2013г.*				**60**	**4,26**	**0,44**	**27,55**	**131,6**	**5,46**
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				**42**	**2,64**	**0,48**	**13,6**	**72,4**	**2,85**
ИТОГО					**34,1**	**36,62**	**143,75**	**1045,8**	**177,39**
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ					**53,38**	**57,32**	**237,23**	**1686,2**	**266,10**

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.*				10	0,07	12,38	0,12	112,2	10,88
	масло сливочное	10	10						
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 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.*				35	1,98	0,36	10,2	54,3	2,36
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				30	3,04	0,32	19,68	94	2,73
ИТОГО					38,05	36,86	93,4	860,1	149,58
ОБЕД									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) *ТТК*				60	0,5	0,1	1	6,9	22,37
	огурцы конс. без уксуса	109	60						
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 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				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 ржано-пшеничный *№110 2013г.*				20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				38	2,8	0,3	18,2	86,95	3,47
ИТОГО					35,92	20,64	96,7	719,05	116,52
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ					73,97	57,5	190,1	1579,15	266,10

Повар-бригадир _____

9 ДЕНЬ

Утверждаю

"СИБ-НОВА"

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.*				30	5,12	5,22	0	68,6	33,9
	сыр твердый	31	30						
Суп молочный с крупой				250	5,9	8,9	25,8	227,5	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.*				50	1,98	0,36	10,2	54,3	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,55
ИТОГО					20,2	18,08	81,8	595,1	63,38
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				250/30/10	7,2	5,9	19,9	162	55,12
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	10	10						
Печень, тушенная в соусе				90/50	11,5	11,1	5	166	79,17
№401	печень говяжья	162	134						
2013г.	мука пшеничная	4	4						
	масло растительное	4	4						
масса тушеной печени			90						
соус сметанный			50						
№442	сметана	12,5	12,5						
2013г.	мука пшеничная	1,3	1,3						
	вода питьевая	40	40						
	масло сливочное	1,3	1,3						
Макаронные изделия отварные				180	3,5	4,9	36,8	206	12,47
№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.*				33	3,3	0,6	17	90,5	2,25
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				50	5,7	0,6	36,9	176,25	4,55
ИТОГО					38,3	35	133,4	1007,75	202,72
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ					58,5	53,08	215,2	1602,85	266,10

Повар-бригадир _____

10 ДЕНЬ

Утверждаю

"СИБ-НОВА"

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				**30/10/25**	**4,3**	**9,7**	**10,7**	**147**	**42,49**
№90,93	хлеб пшеничный витам	30	30						
2013г.	масло сливочное	10	10						
	сыр твёрдый	26	25						
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с масло				**200/5**	**7,5**	**7,7**	**26**	**203**	**11,51**
№266	хлопья "Геркулес"	25	25						
2013г.	молоко питьевое	52	52						
	вода питьевая	132	132						
	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						
Йогуртный продукт в инд.упаковке				**100**	**0,4**	**0**	**14,4**	**59,2**	**41,60**
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				**35**	**2,66**	**0,28**	**17,22**	**82,25**	**3,27**
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				**30**	**1,98**	**0,36**	**10,2**	**54,3**	**2,02**
ИТОГО					**20,64**	**21,54**	**103,52**	**692,75**	**109,49**
ОБЕД									
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной				**250/20/10**	**6,8**	**6,5**	**15,4**	**147**	**52,30**
№134	говядина к/к	38	32						
2013г.	или свинина мясная	38	32						
	картофель	100	75						
	капуста свежая	28	22						
	морковь	11	9						
	лук репчатый	12	10						
	огурцы солен.без уксус	25	14						
	масло растительное	6	6						
	сметана	10	10						
Котлета по-хлыновски				**100**	**14,1**	**14,8**	**12,7**	**240**	**59,08**
ТТК	говядина 1 категории	116	85						
	или говядина к/к	100	85						
	или фарш мясной пром	85	85						
	картофель	27	20						
	лук репчатый	14	12						
	яичный порошок	2,52	2,52						
	сухари панировочные	9	9						
	масло растительное	2	2						
Капуста тушеная				**180**	**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.*				**47**	**3,3**	**0,6**	**17**	**90,5**	**3,17**
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				**51**	**5,24**	**0,55**	**33,95**	**162,15**	**4,69**
ИТОГО					**34,64**	**28,65**	**111,75**	**846,65**	**156,61**
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ					**55,28**	**50,19**	**215,27**	**1539,4**	**266,10**

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.*				30	2,56	2,61	0	34,3	33,90
	сыр твердый	31	30						
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным				200/5	5,5	5,9	27	205	17,32
№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						
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				40	1,52	0,2	9,84	47	3,64
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,02
ИТОГО					14,1	11,65	59,54	423,5	59,68
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	154	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						
Сок в ассортименте *№518 2013г.*				200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				23	2,64	0,48	13,6	72,4	1,58
ИТОГО					40,54	42,18	76,7	852,4	206,42
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ					54,64	53,83	136,24	1275,9	266,10

Повар-бригадир _____

12 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				40/20	1,8	7,1	9,9	111	26,24
№93	хлеб пшеничный витам	40	40						
2013г.	масло сливочное	20	20						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным				200/5	7,6	8,2	20,7	187	21,59
№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	4,45
№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	57,70
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	56,92
№131	говядина к/к	57	48						
2013г.	или свинина мясная	57	48						
	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	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				25	3,8	0,4	24,6	117,5	2,32
ИТОГО					30,14	25,68	108,9	791,8	208,40
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ					44,36	41,66	182,34	1289,27	266,10

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									
Масло сливочное порциями *№105 2013г.*				20	0,08	12,38	0,12	112,2	21,76
	масло сливочное	20	20						
Сыр твердый порциями *№100 2013г.*				30	5,12	5,22	0	68,6	33,9
	сыр твердый	31	30						
Суп молочный с макаронными изделиями				200	6,4	7,9	19,3	174	14,02
№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						
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				30	2,64	0,48	13,6	72,4	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				30	3,04	0,32	19,68	94	2,73
	ИТОГО				**20,48**	**29**	**68,6**	**622,2**	**88,36**
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 сли				100/5	13,9	16,3	7,6	233	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				150	2,2	3,8	20,3	124	17,79
ТТК	морковь	81,25	65						
	лук репчатый	18	15						
	картофель	109	82						
	мука пшеничная	3	3						
	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						
Сок в ассортименте *№518 2013г.*				200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				31	4,18	0,44	27,06	129,3	2,86
	ИТОГО				**29,98**	**31,94**	**115,56**	**869,3**	**177,74**
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ					**50,46**	**60,94**	**184,16**	**1491,5**	**266,10**

Повар-бригадир _____

14 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 сахаром				**200**	**0,1**	**0**	**15,5**	**62**	**2,80**
№493	чай	1	1						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				**35**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**3,19**
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				**35**	**2,64**	**0,48**	**13,6**	**72,4**	**2,36**
ИТОГО					**36,7**	**22,18**	**97,2**	**738,5**	**139,16**
ОБЕД									
Борщ с мелкошинков. овощами, с курицей и сметаной				**250/15/10**	**5,2**	**5,9**	**12,2**	**123**	**36,17**
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	10	10						
Биточки рубленые из птицы запеченыес маслом сливо				**100/10**	**11,4**	**15,2**	**11,2**	**227**	**64,38**
№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 припущеный				**150**	**3,8**	**7,3**	**20,8**	**164**	**13,46**
№415	крупа рисовая	53	53						
2013г.	масло сливочное	2	2						
Кисель из концентрата с витамином С				**200**	**0,3**	**0,2**	**21,5**	**89**	**7,28**
№503	кисель	24	24						
2013г.	сахар	10	10						
	вода питьевая	190	190						
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				**44**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**4,00**
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				**24**	**2,64**	**0,48**	**13,6**	**72,4**	**1,65**
ИТОГО					**27,14**	**29,48**	**103,9**	**792,9**	**126,94**
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ					**63,84**	**51,66**	**201,1**	**1531,4**	**266,10**

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				**200/5**	**6,6**	**7,4**	**23,7**	**188**	**18,89**
№267	крупа пшено	30	30						
2013г.	молоко питьевое	112	112						
	вода питьевая	68	68						
	сахар	3	3						
	масло сливочное	5	5						
Чай "Витаминный"				**200**	**0,7**	**0,1**	**19,8**	**82,9**	**9,78**
№493	чай	1	1						
2013г.	шиповник	15	15						
	сахар	10	10						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				**20**	**1,52**	**0,2**	**14,76**	**70,5**	**1,82**
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				**30**	**1,98**	**0,36**	**10,2**	**54,3**	**2,02**
ИТОГО					**12,6**	**15,16**	**78,36**	**506,7**	**58,47**
ОБЕД									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) *ТТК*				**60**	**0,5**	**0,1**	**1**	**6,9**	**22,37**
	огурцы конс. без уксу	109	60						
Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц				**250/30**	**4,9**	**6,3**	**21,2**	**161**	**44,64**
№147	курица потрошеная 1 ка	68	48						
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**	**0,2**	**0**	**11**	**45**	**29,90**
Хлеб пшеничный витаминизированный *№108 2013г.*				**32**	**1,52**	**0,2**	**14,76**	**70,5**	**2,99**
Хлеб ржано-пшеничный *№110 2013г.*				**40**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,70**
ИТОГО					**33,74**	**27,24**	**85,76**	**728,9**	**207,63**
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ					**46,34**	**42,4**	**164,12**	**1235,6**	**266,10**

Повар-бригадир _____