

«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**

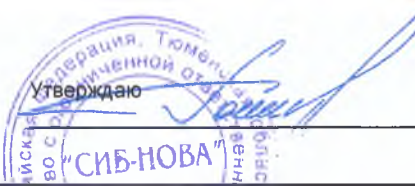
**с 02 сентября 2024 года**

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»).

Старшие

1 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			20	0,08	12,38	0,12	112,2	30,55
масло сливочное	20	20						
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			250/5	9,5	10,5	36,5	279	17,15
№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	10,10
№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	34,32
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	2,28	0,24	14,76	70,5	5,46
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	1,98	0,36	10,2	54,3	4,04
<b>ИТОГО</b>				<b>18,04</b>	<b>26,98</b>	<b>100,98</b>	<b>722,2</b>	<b>101,62</b>
<b>ОБЕД</b>								
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной			250/15/5	5,3	5,8	12,2	122	39,69
№132 курица потрош. 1 категории								
2013г. (разделка мякоть без костей)	27	24						
или грудка кур. на кости	35	24						
или бедро куриное	35	24						
окорочок куриный	35	24						
капуста свеж. белокочанная	28	22						
картофель	100	75						
морковь	11,25	9						
лук репчатый	12	10						
огурцы сол. без уксуса	25	14						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
Котлеты, биточки мясные, с маслом сливочным			100/5	12,4	12,6	15,8	226	58,23
№451 мясо к/к	116	83						
2004г. или фарш мясн. пром. I	83	83						
хлеб пшеничный витаминизированный	18	18						
молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	5,3	4,5						
яичный порошок	1,2	1,2						
сухари панировочные	6	6						
масло растительное для смазки сковороды	2	2						
масло сливочное	5	5						
Каша гречневая рассыпчатая			180	4,8	6,1	29,2	191	17,86
№237 крупа гречневая	85	85						
2013г. вода питьевая	108	108						
масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,2	0	11	45	21,70
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,98	0,36	10,2	54,3	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			47	2,28	0,26	15,74	75,2	4,30
<b>ИТОГО</b>				<b>26,96</b>	<b>25,12</b>	<b>94,14</b>	<b>713,5</b>	<b>144,48</b>
<b>ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ</b>				<b>45</b>	<b>52,10</b>	<b>195,12</b>	<b>1435,7</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

2 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			10	5,12	5,22	0	68,6	12,95
	сыр твердый	11	10					
Каша молочная манная, с маслом сливочным			250/5	7,3	9,8	35	257	16,45
№262	крупа манная	25	25					
2013г.	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	186	186					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	10,51
ТТК	чай	1,8	1,8					
	шиповник	15	15					
	сахар	10	10					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	3,72	0,39	24,11	115,15	2,73
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	3,1	0,56	15,98	85,07	2,02
<b>ИТОГО</b>				<b>19,94</b>	<b>16,07</b>	<b>94,89</b>	<b>608,72</b>	<b>44,66</b>
<b>ОБЕД</b>								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,5	0,1	1	6,9	24,13
	огурцы конс. без уксуса	117	100					
Суп гороховый с мясом и гречками			250/15/20	9,9	6,7	31,8	227	41,55
№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	91,64
№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 витаминами и йодом 3			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.			36	5,02	0,53	32,47	155,1	3,29
<b>ИТОГО</b>				<b>37,86</b>	<b>30,11</b>	<b>118,17</b>	<b>899,4</b>	<b>201,44</b>
<b>ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ</b>				<b>57,8</b>	<b>46,18</b>	<b>213,06</b>	<b>1508,12</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

3 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Запеканка из творога, со сгущённым молоком</b>			<b>200/10</b>	<b>30,16</b>	<b>21,3</b>	<b>43,5</b>	<b>486,6</b>	<b>127,49</b>
№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 саха	10	10					
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>	<b>5,23</b>
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,6</b>	<b>72,4</b>	<b>1,35</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>1,82</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>39,24</b>	<b>25,3</b>	<b>97,98</b>	<b>780,2</b>	<b>135,89</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>6,1</b>	<b>7,2</b>	<b>7,8</b>	<b>120</b>	<b>13,96</b>
№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					
<b>Котлета полтавская запеч., с соусом смет. с томатом</b>			<b>90/30</b>	<b>12,5</b>	<b>13,2</b>	<b>8,6</b>	<b>203</b>	<b>68,66</b>
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					
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>5,9</b>	<b>44,2</b>	<b>247</b>	<b>12,05</b>
№291	макаронные изделия	64	64					
2013г.	масло сливочное	4	4					
<b>Компот из изюма с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	<b>10,26</b>
№512	изюм	16	15					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	207	207					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,6</b>	<b>72,4</b>	<b>2,70</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>28</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>2,58</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>28,78</b>	<b>27,1</b>	<b>113,98</b>	<b>817,4</b>	<b>110,21</b>
<b>ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ</b>				<b>68,02</b>	<b>52,4</b>	<b>211,96</b>	<b>1597,6</b>	<b>246,10</b>

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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			20	6,3	11,1	14,9	122	25,9
сыр твердый		21	20					
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	207	22,37
№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	3,58
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,85	0,34	9,52	50,68	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,9	0,2	12,3	58,75	3,64
<b>ИТОГО</b>				<b>18,75</b>	<b>16,04</b>	<b>82,42</b>	<b>551,43</b>	<b>58,19</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат из белокачанной капусты с морковью			100	1,6	10,1	9,6	136	11,03
№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 овощами, мясом и сметаной			250/15/10	7,2	5,9	19,9	162	45,26
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	10	10					
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	14,6	12	0,6	169	61,52
ТТК	курица потрошенная 1 к	167	148					
	или грудка куриная на к	155	148					
	или бедро куриное	155	148					
	или окорочок куриный	155	148					
	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	33,57
ТТК	крупa рисовая	39	39					
	кукуруза консервирован	42	25					
	морковь	23	18					
	масло сливочное	8	8					
Компот из смеси сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	18,8	77	7,30
№508	сухофрукты	20	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,2	0	11	45	21,70
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			46	4,1	0,43	26,57	126,9	4,16
<b>ИТОГО</b>				<b>32,22</b>	<b>34,47</b>	<b>124,87</b>	<b>941,5</b>	<b>187,91</b>
<b>ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ</b>				<b>50,97</b>	<b>50,51</b>	<b>207,29</b>	<b>1492,93</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

5 ДЕНЬ

Утверждаю

СИБ-НОВА

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	* / Угл. г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			20	0,08	12,58	0,12	112,2	30,55
масло сливочное	20	20						
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			250/5	9,4	11,5	26	245	16,36
№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	9,87
№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
<b>ИТОГО</b>				<b>16,18</b>	<b>27,14</b>	<b>62,06</b>	<b>559,5</b>	<b>60,62</b>
<b>ОБЕД</b>								
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной			250/20/5	7,9	5,7	12,1	131	48,84
ТТК мясо к/к	38	32						
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	79,20
ТТК филе минтая с/м	226	113						
или минтай с/м	141	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	27,28
№429 картофель	205	154						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,2	0	11	45	21,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			55	2,89	0,3	18,7	89,3	5,09
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	3,37
<b>ИТОГО</b>				<b>37,61</b>	<b>26,64</b>	<b>79,6</b>	<b>710,8</b>	<b>185,48</b>
<b>ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ</b>				<b>53,79</b>	<b>53,78</b>	<b>141,66</b>	<b>1270,3</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

6 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	* Угл. г			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Сыр твердый порциями №100 2013г.			15	5,12	5,22	0	68,6	19,42	
	сыр твердый	16	15						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			250/5	7,3	9,8	35	257	21,78	
№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	10,51	
ТТК	чай	1,8	1,8						
	шиповник	15	15						
	сахар	10	10						
	вода питьевая	200	200						
Йогуртный продукт в инд.упаковке			100	0,4	0	14,4	59,2	34,32	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,35	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,2	9,84	47	1,82	
<b>ИТОГО</b>					<b>17,02</b>	<b>15,68</b>	<b>89,24</b>	<b>569</b>	<b>89,20</b>
<b>ОБЕД</b>									
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей			250/15	4,9	6,3	21,2	161	31,75	
№147	курица потрошенная 1 кг	27	24						
2013г.	или грудка куриная на к	35	24						
	или бедро куриное	35	24						
	или окорочок куриный	35	24						
	картофель	100	75						
	макаронные изделия	12	12						
	морковь	15	12						
	лук репчатый	14	12						
	масло сливочное	6	6						
Говядина или свинина, тушеная с капустой			250	12,8	19,8	21,4	316	96,52	
№365	говядина к/к	96	81						
2013г.	или свинина мясная	96	81						
	лук репчатый	16	14						
	масло растительное	12	12						
	капуста свежая белокоч	275	220						
	морковь	25	20						
	томатная паста	7	7						
	мука пшеничная	5	5						
	сахар	4	4						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,2	0	11	45	21,70	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			46	1,52	0,2	9,84	47	4,23	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70	
<b>ИТОГО</b>					<b>22,06</b>	<b>26,78</b>	<b>77,04</b>	<b>641,4</b>	<b>156,90</b>
<b>ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ</b>					<b>39,08</b>	<b>42,46</b>	<b>166,28</b>	<b>1210,4</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

7 ДЕНЬ

Утверждаю

СИБИРЬ-НОВА

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,08	12,38	0,12	112,2	15,27
масло сливочное	10	10						
Сыр твердый порциями №100 2013г.			15	5,12	5,22	0	68,6	19,42
сыр твердый	16	15						
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным			250/5	6,9	8,4	28,7	218	25,53
№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						
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	9,87
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	3,04	0,32	19,68	94	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
<b>ИТОГО</b>				<b>19,66</b>	<b>29,26</b>	<b>71,2</b>	<b>630</b>	<b>73,26</b>
<b>ОБЕД</b>								
Винегрет овощной			100	0,8	0,1	1,6	10,6	19,05
№71 картофель	33	25						
2013г. свекла	23	18						
морковь	15	12						
огурец консервир	58	32						
лук репчатый	17	15						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и сметаной			250/15/5	7,7	6,3	12,5	138	47,77
№144 мясо к/к	29	24						
2013г. картофель	67	50						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зеленый консервир	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	54,37
№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	13,58
№291 макаронные изделия	64	64						
2013г. масло сливочное	5	5						
Напиток из плодов шиповника с витамином С			200	0,2	0	22,2	89,8	14,21
№519 шиповник	25	25						
2013г. сахар	10	10						
вода питьевая	230	230						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	21,70
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			32	2,64	0,48	13,6	72,4	2,16
<b>ИТОГО</b>				<b>30,04</b>	<b>27,18</b>	<b>138,6</b>	<b>922,8</b>	<b>172,84</b>
<b>ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ</b>				<b>49,7</b>	<b>56,44</b>	<b>209,8</b>	<b>1552,8</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_





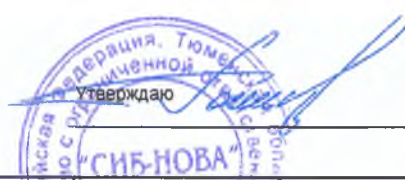
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Запеканка из творога, со сгущённым молоком</b>			<b>200/30</b>	<b>30,16</b>	<b>21,3</b>	<b>43,5</b>	<b>486,6</b>	<b>135,85</b>
№313	творог	192	191					
2013г.	крупа 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					
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>19,9</b>	<b>113</b>	<b>3,58</b>
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,2</b>	<b>54,3</b>	<b>1,35</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>1,82</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>37,22</b>	<b>24,4</b>	<b>88,36</b>	<b>724,4</b>	<b>142,60</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп крестьянский с крупой и сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>7,9</b>	<b>5,8</b>	<b>15,5</b>	<b>146</b>	<b>16,23</b>
№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					
<b>Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом</b>			<b>90/40</b>	<b>18,9</b>	<b>8,3</b>	<b>9,8</b>	<b>190</b>	<b>57,96</b>
№347	филе минтая с/м	113	84					
2013г.	или минтай с/м	105	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					
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>18,36</b>
№429	картофель	170	128					
2013г.	молоко питьевое	24	24					
	масло сливочное	3	3					
<b>Компот из смеси сухофруктов с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>18,8</b>	<b>77</b>	<b>7,30</b>
№508	сухофрукты	20	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>54</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>3,65</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>32,52</b>	<b>20,24</b>	<b>77,6</b>	<b>625,2</b>	<b>103,50</b>
<b>ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ</b>				<b>69,74</b>	<b>44,64</b>	<b>165,96</b>	<b>1349,6</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			10	5,12	5,22	0	68,6	12,95
сыр твердый	11	10						
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	280	22,37
№164 молоко питьевое	125	125						
2013г. вода питьевая	137	137						
крупка 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	5,23
№494 чай	1,8	1,8						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	3,8	0,4	24,6	117,5	1,82
<b>ИТОГО</b>				<b>21,52</b>	<b>18,32</b>	<b>88,6</b>	<b>683,8</b>	<b>43,72</b>
<b>ОБЕД</b>								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			80	0,5	0,1	1	6,9	19,30
огурцы конс. без уксуса	94	80						
Суп картофельный с овощами, мясом со сметаной			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	43,18
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						
Печень, тушенная в соусе			90/50	11,5	11,1	5	166	80,60
№401 печень говяжья	161	134						
2013г. мука пшеничная	4	4						
масло растительное	4	4						
масса тушеной печени		90						
соус сметанный								
№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	15,10
№291 макаронные изделия	64	64						
2013г. масло сливочное	6	6						
Молоко питьевое ультрапастер.с витаминами и иодом			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.			37	5,09	0,54	32,96	157,45	3,37
<b>ИТОГО</b>				<b>36,73</b>	<b>30,42</b>	<b>126,06</b>	<b>929,75</b>	<b>202,38</b>
<b>ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ</b>				<b>58,25</b>	<b>48,74</b>	<b>214,66</b>	<b>1613,55</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Масло сливочное порциями №105 2013г.</b>								
масло сливочное	10	10	10	0,08	12,38	0,12	112,2	15,27
<b>Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом №266 2013г.</b>								
хлопья "Геркулес"	32	32	250/5	9,4	9,6	32,5	254	15,92
молоко питьевое	45	45						
вода питьевая	184	184						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
<b>Какао с молоком №496 2013г.</b>								
какао-порошок	3,75	3,75	200	3,8	3,5	25	147	10,10
сахар	20	20						
молоко питьевое	50	50						
<b>Йогуртный продукт в инд.упаковке</b>								
			100	0,4	0	14,4	59,2	34,32
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>								
			20	3,8	0,4	24,6	117,5	1,82
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>								
			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,35
<b>ИТОГО</b>				<b>19,46</b>	<b>26,24</b>	<b>106,82</b>	<b>744,2</b>	<b>78,78</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной</b>								
			250/30/5	5,3	5,8	12,2	122	65,04
<b>№132 2013г. мясо к/к</b>								
	57	48						
<b>2013г. капуста свеж. белокочан</b>								
	28	22						
<b>картофель</b>								
	100	75						
<b>морковь</b>								
	11,25	9						
<b>лук репчатый</b>								
	12	10						
<b>огурцы сол. без уксуса</b>								
	25	14						
<b>масло растительное</b>								
	6	6						
<b>сметана</b>								
	5	5						
<b>Котлета по-хлыновски</b>								
			100	14,1	14,8	12,7	240	54,51
<b>ТТК говядина к/к</b>								
	100	85						
<b>или фарш мясной пром</b>								
	85	85						
<b>картофель</b>								
	27	20						
<b>лук репчатый</b>								
	14	12						
<b>яичный порошок</b>								
	2,52	2,52						
<b>сухари пшеничные</b>								
	9	9						
<b>масло растительное</b>								
	2	2						
<b>Капуста тушеная</b>								
			180	4,6	6,2	14	130	24,73
<b>№423 2013г. капуста свежая</b>								
	237	190						
<b>морковь</b>								
	36	29						
<b>томатная паста</b>								
	1,44	1,44						
<b>лук репчатый</b>								
	14	12						
<b>масло растительное</b>								
	7	7						
<b>мука пшеничная</b>								
	2,16	2,16						
<b>сахар</b>								
	0,12	0,12						
<b>Компот из кураги с витамином С</b>								
			200	0,6	0	18,7	77	15,91
<b>№512 2013г. курага</b>								
	20	20						
<b>сахар</b>								
	15	15						
<b>вода питьевая</b>								
	211	211						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>								
			40	1,98	0,36	10,2	54,3	2,70
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>								
			49	3,3	0,35	21,65	103,4	4,43
<b>ИТОГО</b>				<b>29,88</b>	<b>27,51</b>	<b>89,45</b>	<b>726,7</b>	<b>167,32</b>
<b>ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ</b>				<b>49,34</b>	<b>53,75</b>	<b>196,27</b>	<b>1470,9</b>	<b>246,10</b>

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		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			15	2,56	2,61	0	34,3	19,42
	сыр твердый	16	15					
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным №265			250/5	9,5	10,5	36,5	279	17,15
	крупка кукурузная	32	32					
	2013г. молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	180	180					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			200	3,2	2,7	15,9	101	3,74
	№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	1,36
<b>ИТОГО</b>				<b>18,1</b>	<b>16,25</b>	<b>69,04</b>	<b>497,5</b>	<b>43,48</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат из белокачанной капусты с морковью			100	1,6	10,1	9,6	136	11,03
	№4 капуста свежая белокачанная	106	84					
	2013г. морковь	13	10					
	сахар	5	5					
	масло растительное	5	5					
	лимонная кислота	0,1	0,1					
	вода питьевая	5	5					
Уха с крупой			250/100	18,1	10,1	14	219	92,42
	№152 филе минтая с/м	153	124					
	2013г. или минтай с/м	155	124					
	картофель	100	75					
	крупка рисовая	9	9					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	6	6					
Курица в соусе с томатом			100	14,1	15,6	1,8	204	59,39
	№405 курица потрошенная 1 к	124	110					
	2013г. или грудка куриная на к	113	110					
	или филе куриное или	110	110					
	или бедро куриное	113	110					
	или окорочок куриный	113	110					
	масло сливочное	7	7					
	сметана	4	4					
	лук репчатый	7	6					
	томатная паста	7	7					
	мука пшеничная	1	1					
	чеснок	0,9	0,7					
	морковь	8	6					
	вода питьевая	38	38					
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	27,28
	№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	8,58
	№508 сухофрукты	25	25					
	2013г. сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	1,52	0,2	9,84	47	2,57
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,36
<b>ИТОГО</b>				<b>43,02</b>	<b>42,5</b>	<b>97,74</b>	<b>949,5</b>	<b>202,62</b>
<b>ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ</b>				<b>61,12</b>	<b>58,75</b>	<b>166,78</b>	<b>1447</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир



12 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
			Выход, л	Ветки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			20	0,08	12,38	0,12	112,2	30,55
масло сливочное	20	20						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			250/5	9,8	10,7	31	260	28,00
№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	0	15,5	62	5,38
№494 чай	2	2						
2013г. сахар	15	15						
лимон	6	5						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,8	0,3	18,2	86,95	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,35
<b>ИТОГО</b>				<b>14,76</b>	<b>23,74</b>	<b>75,02</b>	<b>575,45</b>	<b>67,10</b>
<b>ОБЕД</b>								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,5	0,1	1	6,9	24,13
огурцы конс. без уксуса	117	100						
Свекольник с мясом, со сметаной			250/20/5	7,7	6,3	21	172	48,51
№131 мясо к/к	38	32						
2013г. свекла	80	64						
картофель	57	43						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	13	11						
томатная паста	1,2	1,2						
масло сливочное	6	6						
сахар	1	1						
сметана	5	5						
Гречка по-купечески с мясом			250	15,3	18,4	37,7	378	82,73
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	21,70
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			29	2,64	0,48	13,6	72,4	1,93
<b>ИТОГО</b>				<b>26,64</b>	<b>25,28</b>	<b>107,3</b>	<b>767,3</b>	<b>179,00</b>
<b>ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ</b>				<b>41,4</b>	<b>49,02</b>	<b>182,32</b>	<b>1342,75</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

13 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Сыр твердый порциями №100 2013г.</b>			20	5,12	15,22	0	68,6	25,89
сыр твердый	21	20						
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			250	8	9,9	24	218	15,45
№165 макаронные изделия	20	20						
2013г. молоко питьевое	80	80						
вода питьевая	170	170						
сахар	2	2						
масло сливочное	2,5	2,5						
<b>Кофейный напиток</b>			200	3,2	2,7	15,9	101	9,87
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,24
<b>ИТОГО</b>				20,2	18,38	62,4	500,65	55,47
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп картофельный с крупой, с мясом</b>			250/30	7,7	5,9	21,1	168	55,69
ТТК мясо к/к	57	48						
крупка перловая	6	6						
картофель	100	75						
лук репчатый	12	10						
морковь	12,5	10						
масло сливочное	6	6						
<b>Котлета рыбная натуральная запеченая</b>			100	15,5	19,7	9,2	276	65,61
ТТК филе минтая с/м	140	105						
или минтай с/м	140	105						
лук репчатый	3,5	3						
яичный порошок	1,12	1,12						
сухари панировочные	5	5						
масло растительное д/з	2	2						
хлеб пшеничный	15	15						
<b>Овощи припущенные</b>			160	2,2	3,8	20,3	124	22,43
ТТК морковь	81,25	65						
лук репчатый	18	15						
картофель	109	82						
мука пшеничная	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>Компот из кураги с витамином С</b>			200	0,6	0	18,7	77	15,91
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	211	211						
<b>Сок в ассортименте №518 2013г.</b>			200	0,2	0	11	45	21,70
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			65	1,9	0,2	12,3	58,75	5,92
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			50	1,98	0,36	10,2	54,3	3,37
<b>ИТОГО</b>				30,08	29,96	102,8	803,05	190,63
<b>ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ</b>				50,28	48,34	165,2	1303,7	246,10

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эт. ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			200/10	30,16	21,3	43,5	486,6	127,49
№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 листа	6	6					
	масса готовой запеканки		200					
	молоко сгущённое с сах	10	10					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15,5	62	3,58
№494	чай	1,8	1,8					
2013а	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
<b>ИТОГО</b>				<b>32,9</b>	<b>21,78</b>	<b>72,6</b>	<b>621</b>	<b>132,42</b>
<b>ОБЕД</b>								
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и см			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	35,96
ТТК	курица потрошен 1 кат	27	24					
	или грудка курин на ко	35	24					
	или бедро куриное	35	24					
	или окорочок куриный	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 рубленные из птицы запеченные			90	18,2	18,9	13,1	295	54,82
№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 пл	2	2					
Рис припущенный			150	2,9	3,7	25	147	14,37
№415	крупа рисовая	53	53					
2013а	масло сливочное	2	2					
Кисель из концентрата с витамином С			200	0,3	0,2	21,5	89	7,39
№503	кисель	24	24					
2013а	сахар	10	10					
	вода питьевая	190	190					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а			13	3,04	0,4	19,68	94	1,14
<b>ИТОГО</b>				<b>29,64</b>	<b>29,1</b>	<b>91,48</b>	<b>748</b>	<b>113,68</b>
<b>ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ</b>				<b>62,54</b>	<b>50,88</b>	<b>164,08</b>	<b>1369</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир

15 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Сыр твердый порциями №100 2013г.			20	2,68	2,61	0	34,3	25,89	
	сыр твердый	21	20						
Каша молочная пшенная, с маслом сливочным			250/5	9,9	10,5	30,5	256	20,64	
№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	9,89	
№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	
<b>ИТОГО</b>					<b>19,5</b>	<b>14,13</b>	<b>86,98</b>	<b>657,7</b>	<b>64,34</b>
<b>ОБЕД</b>									
Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц			250/15	4,9	6,3	21,2	161	31,75	
№147	курица потрошенная 1 кг	27	24						
2013г.	или грудка куриная на к	35	24						
	или бедро куриное	35	24						
	или окорочок куриный	35	24						
	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	79,20	
ТТК	филе минтая с/м	150	113						
	или минтай с/м	141	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	27,28	
№429	картофель	205	154						
2013г.	молоко питьевое	29	29						
	масло сливочное	7	7						
Компот из изюма с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	12,95	
№512	изюм	21	20						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	207	207						
Сок фруктовый в инд.упаковке			200	3,15	6,25	7	104	21,70	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	3,37	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	2,2	0,23	14,27	68,15	5,51	
<b>ИТОГО</b>					<b>37,17</b>	<b>33,42</b>	<b>100,37</b>	<b>859,65</b>	<b>181,76</b>
<b>ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ</b>					<b>66,67</b>	<b>47,65</b>	<b>187,35</b>	<b>1417,35</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_