

«Согласовано»

Директор МАОУ КШ № 3 г. Ишима

Ю.А. Козлов



«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»

А.Н. Гончаров



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

с 02 сентября 2024 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 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 | | | 200/5 | 5,5 | 5,9 | 27 | 183 | 16,35 |
| №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 | 10,10 |
| №496 какао-порошок | 3,75 | 3,75 | | | | | | |
| 2013г. сахар | 20 | 20 | | | | | | |
| молоко питьевое | 50 | 50 | | | | | | |
| вода питьевая | 150 | 150 | | | | | | |
| Иогуртный продукт в инд.упаковке | | | 100 | 0,4 | 0 | 14,4 | 59,2 | 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 |
| ИТОГО | | | | 14,04 | 22,38 | 91,48 | 626,2 | 100,82 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 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 кожи) | 27 | 24 | | | | | | |
| или грудка кур. на кости | 35 | 24 | | | | | | |
| или бедро куриное | 35 | 24 | | | | | | |
| или 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 | 263 | 58,23 |
| №451 фарш мясн. пром. пр-ва | 83 | 83 | | | | | | |
| 2004г. хлеб пшеничный витаминизированный | 18 | 18 | | | | | | |
| молоко питьевое | 14 | 14 | | | | | | |
| лук репчатый | 5,3 | 4,5 | | | | | | |
| яичный порошок | 1,2 | 1,2 | | | | | | |
| сухари пшеничные | 6 | 6 | | | | | | |
| масло растительное для смазки | 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. | | | 50 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 3,37 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 48 | 4,26 | 0,45 | 27,55 | 131,6 | 4,43 |
| ИТОГО | | | | 28,94 | 25,31 | 105,95 | 807 | 145,28 |
| ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ | | | | 42,98 | 47,69 | 197,43 | 1433 | 246,10 |

Повар-бригадир

2 ДЕНЬ

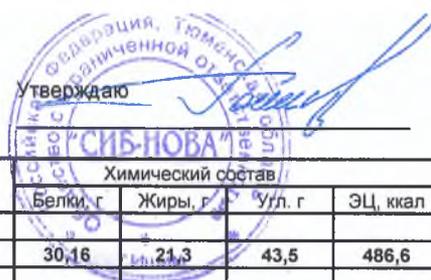


| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | ЭЦ, ккал | Цена, р |
|---|-------------------------|----------|-----------|-------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| Сыр твердый порциями №100 2013г. | | | 10 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 | 12,95 |
| | сыр твердый | 11 | 10 | | | | | |
| Каша молочная манная, с маслом сливочным | | | 200/5 | 5,1 | 7,1 | 28 | 196 | 16,08 |
| №262 | крупа манная | 20 | 20 | | | | | |
| 2013г. | молоко питьевое | 52 | 52 | | | | | |
| | вода питьевая | 139 | 139 | | | | | |
| | сахар | 3 | 3 | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| Чай "Витаминный" | | | 200 | 0,7 | 0,1 | 19,8 | 82,9 | 9,89 |
| ТТК | чай | 1 | 1 | | | | | |
| | шиповник | 15 | 15 | | | | | |
| | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | вода питьевая | 200 | 200 | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 1,35 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г. | | | 20 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 1,82 |
| ИТОГО | | | | 17,36 | 13,3 | 86 | 537,4 | 42,09 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 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. | | | 40 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 2,70 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 50 | 5,09 | 0,54 | 32,96 | 157,45 | 4,51 |
| ИТОГО | | | | 38,59 | 30,24 | 122,06 | 919,85 | 204,01 |
| ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ | | | | 55,95 | 43,54 | 208,06 | 1457,25 | 246,10 |

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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| Запеканка из творога, со сгущённым молоком | | | 200/10 | 30,16 | 21,3 | 43,5 | 486,6 | 127,49 |
| №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 | | | | | |
| Чай с лимоном | | | 200 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | 127,2 | 4,60 |
| №494 | чай | 1 | 1 | | | | | |
| 2013г. | вода питьевая | 200 | 200 | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | | | | | |
| | лимон | 6 | 5 | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 2,70 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 4,55 |
| ИТОГО | | | | 39,34 | 25,26 | 99,5 | 785,6 | 139,34 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | | | 250/5 | 6,1 | 7,2 | 7,8 | 120 | 13,96 |
| №142 | капуста свеж. белоочаг | 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 | 68,66 |
| 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 | | | 150 | 3,5 | 4,9 | 36,8 | 206 | 11,03 |
| №291 | макаронные изделия | 53 | 53 | | | | | |
| 2013г. | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| Компот из изюма с витамином С | | | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 10,26 |
| №512 | изюм | 16 | 15 | | | | | |
| 2013г. | сахар | 15 | 15 | | | | | |
| | вода питьевая | 207 | 207 | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 20 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 1,35 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 16 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 1,50 |
| ИТОГО | | | | 28,18 | 26,06 | 108,1 | 781,8 | 106,76 |
| ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ | | | | 67,52 | 51,32 | 207,6 | 1567,4 | 246,10 |

Повар-бригадир _____

4 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 | | | | | | | | |
| Сыр твердый порциями №100 2013г. | | | 20 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 | 25,90 |
| сыр твердый | 21 | 20 | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | | | 250 | 5,9 | 8,9 | 25,8 | 280 | 22,37 |
| №164 молоко питьевое | 125 | 125 | | | | | | |
| 2013г. вода питьевая | 137 | 137 | | | | | | |
| крупя 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 | 2,96 |
| №494 чай | 1 | 1 | | | | | | |
| 2013г. сахар | 15 | 15 | | | | | | |
| вода питьевая | 200 | 200 | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 40 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 2,70 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 40 | 2,2 | 0,2 | 14,27 | 68,15 | 3,64 |
| ИТОГО | | | | 15,14 | 16,86 | 52,5 | 497,8 | 57,57 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 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 крупа 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. | | | 60 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 4,04 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 45 | 3,72 | 0,39 | 24,11 | 115,15 | 4,11 |
| ИТОГО | | | | 32,5 | 34,55 | 125,81 | 947,85 | 188,53 |
| ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ | | | | 47,64 | 51,41 | 178,31 | 1445,65 | 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 | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным | | | 200/5 | 7,5 | 10,2 | 20,8 | 169 | 15,77 |
| №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 | 9,87 |
| №501 | кофейный напиток | 4 | 4 | | | | | |
| 2013г. | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | молоко питьевое | 50 | 50 | | | | | |
| | вода питьевая | 150 | 150 | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 3,03 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 4,55 |
| ИТОГО | | | | 16,38 | 9,7 | 69,98 | 436,4 | 33,22 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,9 | 24,13 |
| | огурцы конс. без уксуса | 117 | 100 | | | | | |
| 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 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 | 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 | | | 150 | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176 | 21,41 |
| №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 | 14,60 |
| №512 | курага | 20 | 20 | | | | | |
| 2013г. | сахар | 6 | 6 | | | | | |
| | вода питьевая | 211 | 211 | | | | | |
| Сок в ассортименте №518 2013г. | | | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 45 | 21,70 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 33 | 2,88 | 0,3 | 18,7 | 89,3 | 3,00 |
| ИТОГО | | | | 37,38 | 26,5 | 92,5 | 758,5 | 212,88 |
| ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ | | | | 53,76 | 36,2 | 162,48 | 1194,9 | 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. | | | 15 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 | 19,42 |
| сыр твердый | 16 | 15 | | | | | | |
| Каша молочная манная, с маслом сливочным | | | 200/5 | 5,1 | 7,1 | 28 | 196 | 22,01 |
| №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 | 9,89 |
| №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 | 34,32 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 1,82 |
| 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 | 88,81 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриц | | | 250/15 | 4,9 | 6,3 | 21,2 | 161 | 31,75 |
| №147 курица потрошенная 1 к | 27 | 24 | | | | | | |
| 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 | 96,52 |
| №365 говядина к/к | 96 | 81 | | | | | | |
| 2013г. или свинина мясная | 96 | 81 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Сок в ассортименте №518 2013г. | | | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 45 | 21,70 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 4,62 |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 40 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 2,70 |
| ИТОГО | | | | 20,74 | 26,5 | 70,24 | 605,2 | 157,29 |
| ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ | | | | 37,72 | 42,76 | 158,08 | 1502,1 | 246,10 |

Повар-бригадир _____

7 ДЕНЬ



| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Цена, р |
|---|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 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 | | | 200/5 | 5,5 | 6,7 | 24,5 | 180 | 24,54 |
| №260 крупа рисовая | 15 | 15 | | | | | | |
| 2013г. крупа пшено | 11 | 11 | | | | | | |
| молоко питьевое | 102 | 102 | | | | | | |
| вода питьевая | 72 | 72 | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | |
| 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 ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 2,70 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г. | | | 45 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 4,10 |
| ИТОГО | | | | 19,58 | 27,8 | 73,8 | 628,2 | 75,90 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 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 | 30 | 25 | | | | | | |
| 2013г. картофель | 67 | 50 | | | | | | |
| морковь | 12,5 | 10 | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | |
| горошек зеленый консерв | 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. 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 | 11,03 |
| №291 макаронные изделия | 53 | 53 | | | | | | |
| 2013г. масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | |
| 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 | 0,2 | 0 | 11 | 45 | 21,70 |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 2,07 |
| ИТОГО | | | | 29,04 | 26,18 | 108,2 | 788,8 | 170,20 |
| ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ | | | | 48,62 | 53,98 | 182 | 1417 | 246,10 |

Повар-бригадир _____

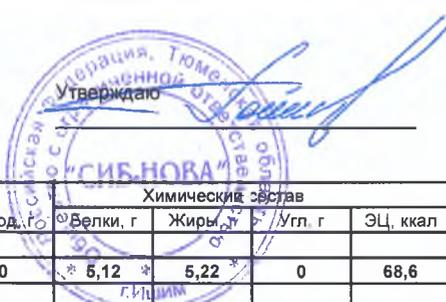
8 ДЕНЬ



| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | ЭЦ, ккал | Цена, р |
|--|----------------------------------|----------|----------|-------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| Запеканка из творога, со сгущённым молоком | | | 200/30 | 30,16 | 21,3 | 43,5 | 486,6 | 135,85 |
| №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 сахаром | 30 | 30 | | | | | |
| Чай с сахаром | | | 200 | 2,8 | 2,5 | 19,9 | 113 | 2,96 |
| №494 | чай | 1 | 1 | | | | | |
| 2013а. | сахар | 15 | 15 | | | | | |
| | вода питьевая | 200 | 200 | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а. | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 2,02 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а. | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 3,64 |
| ИТОГО | | | | 37,98 | 24,48 | 93,28 | 747,9 | 144,47 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой и сметаной | | | 250/5 | 7,9 | 5,8 | 15,5 | 146 | 16,23 |
| №154 | капуста свежая белокоп | 40 | 32 | | | | | |
| 2013а. | картофель | 37 | 28 | | | | | |
| | крупа перловая | 10 | 10 | | | | | |
| | морковь | 12,5 | 10 | | | | | |
| | лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | |
| Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом | | | 90/40 | 18,9 | 8,3 | 9,8 | 190 | 57,96 |
| №347 | филе минтая с/м | 113 | 84 | | | | | |
| 2013а. | или минтай с/м | 105 | 84 | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| 2013а. | мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | |
| | вода питьевая | 25 | 25 | | | | | |
| | томатная паста | 1,6 | 1,6 | | | | | |
| | масло растительное для смазки ли | 3 | 3 | | | | | |
| Картофельное пюре | | | 160 | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176 | 18,36 |
| №429 | картофель | 170 | 128 | | | | | |
| 2013а. | молоко питьевое | 24 | 24 | | | | | |
| | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | | 200 | 0,5 | 0 | 18,8 | 77 | 7,30 |
| №508 | сухофрукты | 20 | 20 | | | | | |
| 2013а. | сахар | 15 | 15 | | | | | |
| | вода питьевая | 200 | 200 | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а. | | | 26 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 1,78 |
| ИТОГО | | | | 33,18 | 20,36 | 81 | 643,3 | 101,63 |
| ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ | | | | 71,16 | 44,84 | 174,28 | 1391,2 | 246,10 |

Повар-бригадир

9 ДЕНЬ



| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | Цена, р | |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | | ЭЦ, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| Сыр твердый порциями №100 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 | 227,5 | 22,37 |
| №164 молоко питьевое | 125 | 125 | | | | | | |
| 2013г. вода питьевая | 137 | 137 | | | | | | |
| крупы рис | 15 | 15 | | | | | | |
| сахар | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| Чай с лимоном | | | 200 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | 127,2 | 4,60 |
| №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 | 1,36 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 20 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,6 | 1,82 |
| ИТОГО | | | | 20,2 | 18,08 | 81,8 | 595,1 | 43,09 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,9 | 24,13 |
| огурцы конс. без уксуса | 117 | 100 | | | | | | |
| Суп картофельный с овощами, мясом со сметаной | | | 250/15/5 | 7,2 | 6,9 | 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 | 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 | | | 160 | 3,5 | 4,9 | 36,8 | 206 | 11,03 |
| №291 макаронные изделия | 53 | 53 | | | | | | |
| 2013г. масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | |
| Молоко питьевое ультрапастер.с витаминами и йодом | | | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 39,48 |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 20 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 1,35 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 35 | 6,7 | 0,6 | 36,9 | 176,25 | 3,24 |
| ИТОГО | | | | 37,3 | 29,6 | 126 | 925,65 | 203,01 |
| ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ | | | | 57,5 | 47,68 | 207,8 | 1520,75 | 246,10 |

Повар-бригадир _____

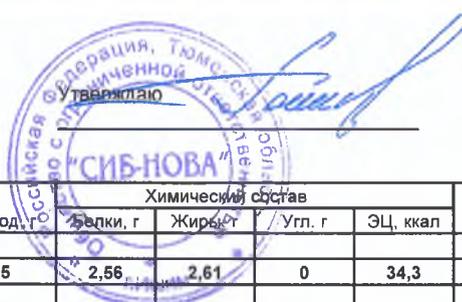
10 ДЕНЬ



| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | Цена, р | |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | | ЭЦ, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями №105 2013г. | | | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 112,2 | 22,91 |
| масло сливочное | 15 | 15 | | | | | | |
| Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом №266 2013г. | | | 200/5 | 7,5 | 7,7 | 26 | 203 | 16,09 |
| хлопья "Геркулес" | 25 | 25 | | | | | | |
| молоко питьевое | 52 | 52 | | | | | | |
| вода питьевая | 132 | 132 | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | |
| Какао с молоком №496 2013г. | | | 200 | 3,8 | 3,5 | 25 | 147 | 10,10 |
| какао-порошок | 3,75 | 3,75 | | | | | | |
| сахар | 20 | 20 | | | | | | |
| молоко питьевое | 50 | 50 | | | | | | |
| Йогуртный продукт в инд.упаковке | | | 100 | 0,4 | 0 | 14,4 | 59,2 | 34,32 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 1,82 |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 20 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 1,35 |
| ИТОГО | | | | 16,42 | 24,22 | 92,94 | 657,95 | 86,59 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной №134 2013г. | | | 250/30/5 | 6,8 | 6,5 | 15,4 | 147 | 65,04 |
| говядина к/к | 57 | 48 | | | | | | |
| или свинина мясная | 57 | 48 | | | | | | |
| 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 | 5 | 5 | | | | | | |
| Котлета по-хлыновски ТТК | | | 100 | 14,1 | 14,8 | 12,7 | 240 | 54,51 |
| 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 №423 2013г. | | | 150 | 4,6 | 6,2 | 14 | 130 | 20,62 |
| капуста свежая | 197 | 158 | | | | | | |
| морковь | 30 | 24 | | | | | | |
| томатная паста | 1,2 | 1,2 | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | |
| мука пшеничная | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| сахар | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| Компот из кураги с витамином С №512 2013г. | | | 200 | 0,6 | 0 | 18,7 | 77 | 15,91 |
| курага | 20 | 20 | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | |
| вода питьевая | 211 | 211 | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 20 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 1,35 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 22 | 5,24 | 0,55 | 33,95 | 162,15 | 2,08 |
| ИТОГО | | | | 34,64 | 28,65 | 111,75 | 846,65 | 159,51 |
| ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ | | | | 51,06 | 52,87 | 204,69 | 1504,6 | 246,10 |

Повар-бригадир _____

11 ДЕНЬ



| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | Цена, р | |
|---|------------------------|----------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | | ЭЦ, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| Сыр твердый порциями №100 2013г. | | | 15 | 2,56 | 2,61 | 0 | 34,3 | 19,42 |
| | сыр твердый | 16 | 15 | | | | | |
| Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным | | | 200/5 | 5,5 | 5,9 | 27 | 205 | 16,35 |
| №265 | крупа кукурузная | 25 | 25 | | | | | |
| 2013г. | молоко питьевое | 50 | 50 | | | | | |
| | вода питьевая | 135 | 135 | | | | | |
| | сахар | 3 | 3 | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| Чай с сахаром | | | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 101 | 2,96 |
| №494 | Чай | 1 | 1 | | | | | |
| 2013г. | сахар | 15 | 15 | | | | | |
| | вода питьевая | 200 | 200 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 45 | 1,52 | 0,2 | 9,84 | 47 | 4,10 |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 40 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 2,70 |
| ИТОГО | | | | 14,1 | 11,65 | 59,54 | 423,5 | 45,53 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты : морковь | | | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 | 11,03 |
| №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 | 92,42 |
| №152 | филе минтая с/м | 154 | 124 | | | | | |
| 2013г. | или минтай с/м | 155 | 124 | | | | | |
| | картофель | 100 | 75 | | | | | |
| | крупа 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 | 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 | | | 150 | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176 | 21,41 |
| №429 | картофель | 170 | 128 | | | | | |
| 2013г. | молоко питьевое | 24 | 24 | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| Компот из смеси 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. | | | 48 | 1,52 | 0,2 | 9,84 | 47 | 4,37 |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 3,37 |
| ИТОГО | | | | 42,36 | 42,38 | 94,34 | 931,4 | 200,57 |
| ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ | | | | 56,46 | 54,03 | 153,88 | 1354,9 | 246,10 |

Повар-бригадир _____

12 ДЕНЬ



| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | ЭЦ, ккал | Цена, р | |
|---|-----------|----------|----------|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями №105 2013г. | | | 20 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 112,2 | 30,55 | |
| масло сливочное | 20 | 20 | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая, с маслом сливочным | | | 200/5 | 7,6 | 8,2 | 20,7 | 187 | 20,95 | |
| №255 крупа рис | 31 | 31 | | | | | | | |
| 2013г. молоко питьевое | 50 | 50 | | | | | | | |
| вода питьевая | 128 | 128 | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | | 200/5 | 0,1 | 0 | 15,5 | 62 | 4,60 | |
| №494 чай | 1 | 1 | | | | | | | |
| 2013г. сахар | 15 | 15 | | | | | | | |
| лимон | 6 | 5 | | | | | | | |
| вода питьевая | 200 | 200 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 40 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 3,64 | |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 40 | 2,44 | 0,44 | 12,58 | 66,97 | 2,70 | |
| ИТОГО | | | | | 12,5 | 21,26 | 63,66 | 498,67 | 62,44 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| 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 говядина к/к | 38 | 32 | | | | | | | |
| 2013г. или свинина мясная | 38 | 32 | | | | | | | |
| свекла | 80 | 64 | | | | | | | |
| картофель | 57 | 43 | | | | | | | |
| морковь | 12,5 | 10 | | | | | | | |
| лук репчатый | 13 | 11 | | | | | | | |
| томатная паста | 1,2 | 1,2 | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | |
| сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| сметана | 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 | 0,2 | 0 | 11 | 45 | 21,70 | |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 1,35 | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 57 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 5,24 | |
| ИТОГО | | | | | 30,14 | 25,68 | 108,9 | 791,8 | 183,66 |
| ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ | | | | | 42,64 | 46,94 | 172,56 | 1290,47 | 246,10 |

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 сгущённым молоком | | | 200/10 | 30,16 | 21,3 | 43,5 | 486,6 | 127,49 |
| №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 | 10 | 10 | | | | | |
| Чай с сахаром | | | 200 | 0,1 | 0 | 15,5 | 62 | 2,96 |
| №493 | чай | 1 | 1 | | | | | |
| 2013г. | сахар | 15 | 15 | | | | | |
| | вода питьевая | 200 | 200 | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 1,35 |
| ИТОГО | | | | 32,9 | 21,78 | 72,6 | 621 | 131,80 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| Борщ с мелкошинков. овощами, с курицей и сметаной | | | 250/15/5 | 5,2 | 6,9 | 12,2 | 123 | 35,96 |
| ТТК | курица потрошен. 1 кат | 27 | 24 | | | | | |
| | или грудка куриная на кости | 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 рубленые из птицы запеченные | | | 90 | 11,4 | 15,2 | 11,2 | 227 | 54,82 |
| №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 | | | | | |
| Рис припущенный | | | 150 | 3,8 | 7,3 | 20,8 | 164 | 14,37 |
| №415 | крупа рисовая | 53 | 53 | | | | | |
| 2013г. | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | |
| Кисель из концентрата с витамином С | | | 200 | 0,3 | 0,2 | 21,5 | 89 | 7,39 |
| №503 | кисель | 24 | 24 | | | | | |
| 2013г. | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | вода питьевая | 190 | 190 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 20 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 1,76 |
| ИТОГО | | | | 24,5 | 29 | 90,3 | 720,5 | 114,30 |
| ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ | | | | 57,4 | 50,78 | 162,9 | 1341,5 | 246,10 |

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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| Сыр твердый порциями №100 2013г. | | | 20 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 | 25,89 |
| сыр твердый | 21 | 20 | | | | | | |
| Каша молочная пшенная, с маслом сливочным | | | 200/5 | 6,6 | 7,4 | 23,7 | 188 | 24,11 |
| №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 | 9,89 |
| №493 чай | 1 | 1 | | | | | | |
| 2013г. шиповник | 15 | 15 | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| вода питьевая | 200 | 200 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 40 | 1,52 | 0,2 | 14,76 | 70,5 | 3,64 |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 2,70 |
| ИТОГО | | | | 15,92 | 13,28 | 68,46 | 464,3 | 66,23 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с 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 бедра 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 | 0,2 | 0 | 11 | 45 | 21,70 |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 42 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 2,84 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г. | | | 45 | 1,52 | 0,2 | 14,76 | 70,5 | 4,15 |
| ИТОГО | | | | 34,2 | 27,26 | 108,26 | 821,1 | 179,87 |
| ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ | | | | 50,12 | 40,54 | 176,72 | 1285,4 | 246,10 |

Повар-бригадир _____