



«Согласовано»

Директор МАОУ КШ № 3 г. Ишима

Ю.А. Козлов



«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»

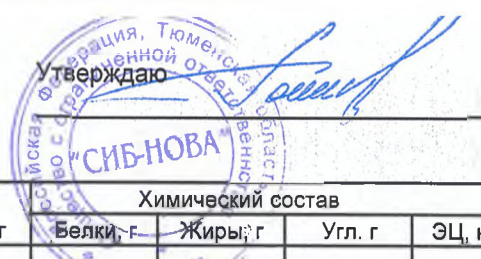
А.Н. Гончаров

**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 10 февраля 2025 года**

Разработано на основании рекомендованного примерного  
15-ти дневного меню №15-ЛДП/3590-20/99  
от 29.03.2021 для питания обучающихся 12 лет и старше  
(разработчик АУ ТО «ЦТК»).

1 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Масло сливочное порциями №105 2013г.</b>			10	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное	10	10						
<b>Каша молочная кукурузная, маслом сливочным</b>			250/5	9,5	10,5	36,5	279	18,01
№265 крупа кукурузная	32	32						
2013г. молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	180	180						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
<b>Какао с молоком</b>			200	3,8	3,5	25	147	10,68
№496 какао-порошок	3,75	3,75						
2013г. сахар	20	20						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
<b>Йогуртный продукт в инд.упаковке(Пудинг)</b>			100	1,9	3,2	16,8	100	24,73
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			50	3,04	0,32	19,68	94	5,20
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			50	2,64	0,48	13,6	72,4	4,25
<b>ИТОГО</b>				<b>20,93</b>	<b>26,25</b>	<b>111,66</b>	<b>767,2</b>	<b>79,86</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной</b>			250/15/10	5,3	5,8	12,2	122	42,19
№132 курица потрош. 1 категории								
2013г. (разделка мякоть без к	27	24						
или грудка кур. на кости	30	24						
или бедро куриное	30	24						
окорочок куриный	30	24						
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						
<b>Котлеты, биточки мясные</b>			100	12,4	12,6	15,8	263	71,92
№451 мясо к/к	98	83						
2004г. хлеб пшеничный витам	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 ли	2	2						
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			180	4,8	6,1	29,2	191	18,14
№237 крупа гречневая	85	85						
2013г. вода питьевая	108	108						
масло сливочное	7	7						
<b>Сок в ассортименте №518 2013г.</b>			200	0,5	0	22,4	92	22,95
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			50	1,32	0,24	6,8	36,2	4,25
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			65	1,52	0,16	9,84	47	6,79
<b>ИТОГО</b>				<b>25,84</b>	<b>24,9</b>	<b>96,24</b>	<b>751,2</b>	<b>166,24</b>
<b>ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ</b>				<b>46,77</b>	<b>51,15</b>	<b>207,9</b>	<b>1518,4</b>	<b>246,10</b>

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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Сыр твердый порциями №100 2013г.</b>			<b>15</b>	<b>5,12</b>	<b>5,22*</b>	<b>0</b>	<b>68,6</b>	<b>19,57</b>
сыр твердый	16	15						
<b>Каша молочная манная, с маслом сливочным</b>			<b>250/5</b>	<b>7,3</b>	<b>9,8</b>	<b>35</b>	<b>257</b>	<b>17,72</b>
№262 крупа манная	25	25						
2013г. молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	186	186						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
<b>Чай "Витаминный"</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>	<b>9,15</b>
ТТК чай	1,8	1,8						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
вода питьевая	200	200						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>5,20</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,2</b>	<b>54,3</b>	<b>2,55</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>17,38</b>	<b>15,72</b>	<b>79,76</b>	<b>533,3</b>	<b>54,19</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>6,9</b>	<b>15,96</b>
огурцы конс. без уксуса	70	60						
<b>Суп гороховый с мясом и гречками</b>			<b>250/15/20</b>	<b>9,9</b>	<b>6,7</b>	<b>31,8</b>	<b>227</b>	<b>41,86</b>
№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						
<b>Жаркое по-домашнему</b>			<b>250</b>	<b>14,2</b>	<b>15,9</b>	<b>29,9</b>	<b>320</b>	<b>95,83</b>
№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						
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>18,7</b>	<b>77</b>	<b>7,40</b>
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	6	6						
вода питьевая	211	211						
<b>Сок в ассортименте №518 2013г.</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>92</b>	<b>22,95</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,6</b>	<b>72,4</b>	<b>2,55</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>51</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>5,36</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>31,38</b>	<b>23,5</b>	<b>137,08</b>	<b>889,3</b>	<b>191,91</b>
<b>ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ</b>				<b>48,76</b>	<b>39,22</b>	<b>216,84</b>	<b>1422,6</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



3 ДЕНЬ

Утверждаю

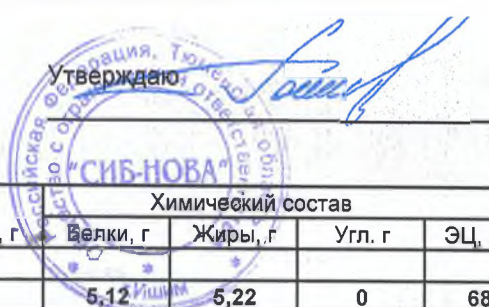
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Запеканка из творога, со сгущённым молоком</b>			<b>150/10</b>	<b>36,16</b>	<b>21,3</b>	<b>43,5</b>	<b>486,6</b>	<b>107,08</b>
№313	творог	144	143					
2013г.	крупа манная	11	11					
	вода питьевая для каш	36	36					
	яичный порошок	3,27	3,27					
	сахар	6	6					
	ванилин	0,01	0,01					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	4	4					
	масса готовой запеканки		150					
	молоко сгущённое с сахаром	10	10					
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>4,76</b>
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
<b>Джем в индивид.упаковке</b>			<b>18</b>	<b>6,3</b>	<b>4,1</b>	<b>14,9</b>	<b>122</b>	<b>8,45</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>1,70</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>2,08</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>39,4</b>	<b>25,8</b>	<b>90,24</b>	<b>752,8</b>	<b>124,07</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>152</b>	<b>12,58</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>84,45</b>
ТТК	говядина к/к	123	104					
	или свинина к/к	123	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>15,42</b>
№291	макаронные изделия	64	64					
2013г.	масло сливочное	6	6					
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>18,8</b>	<b>77</b>	<b>5,23</b>
№508	сухофрукты	20	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>1,70</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>25</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>2,65</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>26,14</b>	<b>26,7</b>	<b>96,04</b>	<b>762,2</b>	<b>122,03</b>
<b>ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ</b>				<b>65,54</b>	<b>52,5</b>	<b>186,28</b>	<b>1515</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



4 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			15	5,12	5,22	0	68,6	19,57
сыр твердый	16	15						
Суп молочный с макаронными изделиями			250	8	9,9	24	218	16,58
№165 макаронные изделия	20	20						
2013г. молоко питьевое	80	80						
вода питьевая	170	170						
сахар	2	2						
масло сливочное	2,5	2,5						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,16
№494 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	3,04	0,32	16,38	94	5,20
<b>ИТОГО</b>				<b>17,58</b>	<b>15,68</b>	<b>62,18</b>	<b>476,8</b>	<b>48,76</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,1	9,6	136	9,38
№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			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	42,87
ТТК мясо к/к	30	25						
картофель	149	112						
морковь	18,75	15						
лук репчатый	9,5	8						
масло сливочное	6	6						
томатная паста	1,2	1,2						
сметана	5	5						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	14,6	12	0,6	169	63,26
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			150	2,9	3,7	25	147	19,45
№415 крупа рисовая	53	53						
2013г. масло сливочное	5	5						
Компот из изюма			200	0,3	0	20,1	81	11,81
№512 изюм	16	15						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	207	207						
Молоко питьевое ультрапастер.с витаминами и йодом 3,			200	5,6	6,4	9,4	118	39,78
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			62	3,04	0,32	16,38	94	6,54
<b>ИТОГО</b>				<b>36,56</b>	<b>38,66</b>	<b>107,78</b>	<b>943,2</b>	<b>197,34</b>
<b>ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ</b>				<b>54,14</b>	<b>54,34</b>	<b>169,96</b>	<b>1420</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>Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным</b>			<b>250/5</b>	<b>9,4</b>	<b>11,5</b>	<b>26</b>	<b>245</b>	<b>17,60</b>
№264' крупа пшеничная	30	30						
2013г. молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	182	182						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>101</b>	<b>10,33</b>
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>1,52</b>	<b>0,2</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>4,16</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>3,40</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>15,44</b>	<b>14,64</b>	<b>58,54</b>	<b>429,2</b>	<b>35,49</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			<b>100</b>	<b>0,83</b>	<b>0,17</b>	<b>1,7</b>	<b>11,5</b>	<b>26,61</b>
огурцы конс. без уксуса	117	100						
<b>Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной</b>			<b>250/20/5</b>	<b>7,9</b>	<b>5,7</b>	<b>12,1</b>	<b>131</b>	<b>46,20</b>
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						
<b>Рыба, запеченная со сметаной и сыром</b>			<b>100</b>	<b>21,4</b>	<b>14,5</b>	<b>4,3</b>	<b>233,3</b>	<b>79,67</b>
ТТК филе минтая с/м	150	113						
или минтай с/м	141	113						
мука пшеничная	5	5						
сметана	10	10						
сыр твердый	16	15						
масло растительное	4	4						
<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>28,18</b>
№429 картофель	205	154						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Сок в ассортименте №518 2013г.</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>92</b>	<b>22,95</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>2,55</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>42</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>4,45</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>38,13</b>	<b>26,75</b>	<b>88,76</b>	<b>750,5</b>	<b>210,61</b>
<b>ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ</b>				<b>53,57</b>	<b>41,39</b>	<b>147,3</b>	<b>1179,7</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>								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			15	3,84	3,92	0	51,45	19,57
сыр твердый	16	15						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			250/5	7,3	9,8	35	257	23,60
№262 крупа манная	25	25						
2013г. молоко питьевое	95	95						
вода питьевая	141	141						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	9,15
ТТК чай	1,8	1,8						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
вода питьевая	200	200						
Йогуртный продукт в инд.упаковке			100	1,9	3,2	16,6	100	34,32
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,52	0,16	9,84	47	4,16
<b>ИТОГО</b>				<b>16,58</b>	<b>17,42</b>	<b>88,04</b>	<b>574,55</b>	<b>94,20</b>
<b>ОБЕД</b>								
Суп картофельный с макаронными изделиями и курице			250/15	4,9	6,3	21,2	211	30,40
№147 курица потрошенная 1 к	27	24						
2013г. или грудка куриная на к	30	24						
или бедро куриное	30	24						
или окорочок куриный	30	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	90,21
№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	0,5	0	22,4	92	22,95
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			45	1,9	0,2	8,5	45,25	4,69
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			42	1,32	0,24	6,8	36,2	3,65
<b>ИТОГО</b>				<b>21,42</b>	<b>26,54</b>	<b>80,3</b>	<b>700,45</b>	<b>151,90</b>
<b>ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ</b>				<b>38</b>	<b>43,96</b>	<b>168,34</b>	<b>1275</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>			15	0,05	8,25	0,08	74,8	25,49
масло сливочное	15	15						
<b>Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным</b>			250/5	6,9	8,4	28,7	218	26,38
№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						
<b>Кофейный напиток</b>			200	3,2	2,7	15,9	101	10,33
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
<b>ИТОГО</b>				12,99	19,75	61,32	477	65,98
<b>ОБЕД</b>								
<b>Винегрет овощной</b>			100	0,8	0,1	1,6	10,6	19,49
№71 картофель	33	25						
2013г. свекла	23	18						
морковь	15	12						
огурец консервир	58	32						
лук репчатый	17	15						
масло растительное	5	5						
<b>Суп картофельный с бобовыми, с мясом и сметаной</b>			250/15/5	7,7	6,3	12,5	138	43,00
№144 мясо к/к	29	24						
2013г. картофель	67	50						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зеленый консерв	15	10						
капуста свежая белоко	38	30						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
<b>Тефтели, запеченные в молочном соусе</b>			100	14	14,4	10,5	227	67,14
№388 свинина мясная	63	54						
2013г. говядина к/к	64	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						
<b>соус молочный для запекания</b>							50	
№434 молоко питьевое	50	50						
2013г. мука пшеничная	4	4						
масло сливочное	4	4						
масло растительное для смазки ли	3	3						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			180	4,2	5,9	44,2	247	15,42
№291 макаронные изделия	64	64						
2013г. масло сливочное	6	6						
<b>Компот из кураги</b>			200	0,6	0	18,7	77	7,40
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	211	211						
<b>Сок в ассортименте №518 2013г.</b>			200	0,5	0	22,4	92	22,95
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			29	3,04	0,32	19,68	94	3,02
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
<b>ИТОГО</b>				32,16	27,26	136,38	921,8	180,12
<b>ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ</b>				45,15	47,01	197,7	1398,8	246,10

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



8 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>								
<b>Запеканка из творога, со сгущённым молоком</b>			<b>150/10</b>	<b>30,16</b>	<b>21,3</b>	<b>43,5</b>	<b>486,6</b>	<b>107,08</b>
№313	творог	144	143					
2013г.	крупа манная	11	11					
	вода питьевая для каши	36	36					
	яичный порошок	3,27	3,27					
	сахар	6	6					
	ванилин	0,01	0,01					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	4	4					
	масса готовой запеканки		150					
	молоко сгущённое с саха	10	10					
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>3,16</b>
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
<b>Джем в индивиду.упаковке</b>			<b>18</b>	<b>6,3</b>	<b>4,1</b>	<b>14,9</b>	<b>122</b>	<b>8,45</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>3,40</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>4,16</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>39,4</b>	<b>25,8</b>	<b>90,04</b>	<b>751,8</b>	<b>126,25</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>18,93</b>
№154	капуста свежая белокоч	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>58,48</b>
№347	филе минтая с/м	103	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>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>28,18</b>
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>18,8</b>	<b>77</b>	<b>5,23</b>
№508	сухофрукты	20	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>54</b>	<b>4,18</b>	<b>0,44</b>	<b>27,06</b>	<b>129,25</b>	<b>5,63</b>
<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>3,40</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>38,02</b>	<b>20,92</b>	<b>111,46</b>	<b>790,65</b>	<b>119,85</b>
<b>ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ</b>				<b>77,42</b>	<b>46,72</b>	<b>201,5</b>	<b>1542,45</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



9 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход,	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Сыр твердый порциями №100 2013г.</b>			<b>10</b>	<b>5,12</b>	<b>5,22</b>	<b>0</b>	<b>68,6</b>	<b>13,04</b>
сыр твердый	11	10						
<b>Суп молочный с крупой</b>			<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>8,9</b>	<b>25,8</b>	<b>280</b>	<b>23,40</b>
№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						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>4,76</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>40</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>3,40</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>4,16</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>13,96</b>	<b>14,52</b>	<b>57,64</b>	<b>492,8</b>	<b>48,76</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>6,9</b>	<b>15,96</b>
огурцы конс. без уксуса	70	60						
<b>Суп картофельный с овощами, мясом со сметаной</b>			<b>250/15/5</b>	<b>7,2</b>	<b>5,9</b>	<b>19,9</b>	<b>162</b>	<b>42,87</b>
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						
<b>Печень, тушенная в соусе</b>			<b>90/50</b>	<b>11,5</b>	<b>11,1</b>	<b>5</b>	<b>166</b>	<b>79,43</b>
№401 печень говяжья	161	134						
2013г. мука пшеничная	4	4						
масло растительное	4	4						
масса тушеной печени		90						
<b>соус сметанный</b>								
№442 сметана	12,5	12,5						
2013г. мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	40	40						
масло сливочное	1,3	1,3						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>5,9</b>	<b>44,2</b>	<b>247</b>	<b>15,42</b>
№291 макаронные изделия	64	64						
2013г. масло сливочное	6	6						
<b>Молоко питьевое ультрапастер.с витаминами и йодом 3,2%</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>118</b>	<b>39,78</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>1,70</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>2,18</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>32,22</b>	<b>29,84</b>	<b>98,6</b>	<b>794,85</b>	<b>197,34</b>
<b>ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ</b>				<b>46,18</b>	<b>44,36</b>	<b>156,24</b>	<b>1287,65</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Масло сливочное порциями №105 2013г.</b>			<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>	<b>16,99</b>
масло сливочное	10	10						
<b>Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом №266 2013г.</b>			<b>250/5</b>	<b>9,4</b>	<b>9,6</b>	<b>32,5</b>	<b>254</b>	<b>17,95</b>
хлопья "Геркулес"	32	32						
молоко питьевое	45	45						
вода питьевая	184	184						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
<b>Какао с молоком №496 2013г.</b>			<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>3,5</b>	<b>25</b>	<b>147</b>	<b>10,68</b>
какао-порошок	3,75	3,75						
сахар	20	20						
молоко питьевое	50	50						
<b>Йогуртный продукт в инд.упаковке</b>			<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,6</b>	<b>100</b>	<b>34,32</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>4,16</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>3,40</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>17,99</b>	<b>24,95</b>	<b>90,82</b>	<b>659</b>	<b>87,50</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной №132 2013г.</b>			<b>250/20/5</b>	<b>6,8</b>	<b>6,5</b>	<b>15,4</b>	<b>147</b>	<b>52,22</b>
мясо к/к	38	32						
капуста свеж. белокоча	28	22						
картофель	100	75						
морковь	11,25	9						
лук репчатый	12	10						
огурцы сол. без уксуса	25	14						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
<b>Котлета по-хлыновски ТТК</b>			<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>240</b>	<b>71,66</b>
говядина к/к	100	85						
или свинина к/к	100	85						
картофель	27	20						
лук репчатый	14	12						
яичный порошок	2,52	2,52						
сухари пшеничные	9	9						
масло растительное	2	2						
<b>Капуста тушеная №423 2013г.</b>			<b>180</b>	<b>4,6</b>	<b>6,2</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>20,96</b>
капуста свежая	237	190						
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						
<b>Компот из кураги №512 2013г.</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>18,7</b>	<b>77</b>	<b>8,46</b>
курага	20	20						
сахар	15	15						
вода питьевая	211	211						
<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>1,70</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>35</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>3,60</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>32,54</b>	<b>28,38</b>	<b>99</b>	<b>783,9</b>	<b>158,60</b>
<b>ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ</b>				<b>50,53</b>	<b>53,33</b>	<b>189,82</b>	<b>1442,9</b>	<b>246,10</b>

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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Сыр твердый порциями №100 2013г.</b>			<b>15</b>	<b>3,84</b>	<b>3,92</b>	<b>0</b>	<b>51,46</b>	<b>19,57</b>
сыр твердый	16	15						
<b>Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным</b>			<b>250/5</b>	<b>9,5</b>	<b>10,5</b>	<b>36,5</b>	<b>279</b>	<b>17,35</b>
№265 крупа кукурузная	32	32						
2013г. молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	180	180						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>3,32</b>
№494 чай	2	2						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	20	200						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>1,52</b>	<b>0,2</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>4,16</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>2,55</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>16,28</b>	<b>14,86</b>	<b>68,14</b>	<b>473,66</b>	<b>46,95</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Салат из белокачанной капусты с морковью</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>10,1</b>	<b>9,6</b>	<b>136</b>	<b>9,38</b>
№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						
<b>Уха с крупой</b>			<b>250/100</b>	<b>18,1</b>	<b>10,1</b>	<b>14</b>	<b>219</b>	<b>88,55</b>
№152 филе минтая с/м	154	124						
2013г. или минтай с/м	155	124						
картофель	100	75						
крупка рисовая	9	9						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
<b>Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"</b>			<b>100</b>	<b>14,6</b>	<b>12</b>	<b>0,6</b>	<b>169</b>	<b>63,26</b>
ТТК курица потрошенная 1 кг	167	148						
или грудка куриная на кости	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						
<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>28,18</b>
№429 картофель	205	154						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Кисель из концентрата</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>89</b>	<b>5,35</b>
№503 кисель	24	24						
2013г. сахар	10	10						
вода питьевая	190	190						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>26</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>2,73</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>1,70</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>41,72</b>	<b>38,74</b>	<b>91,5</b>	<b>883,95</b>	<b>199,15</b>
<b>ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ</b>				<b>58</b>	<b>53,6</b>	<b>159,64</b>	<b>1357,61</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

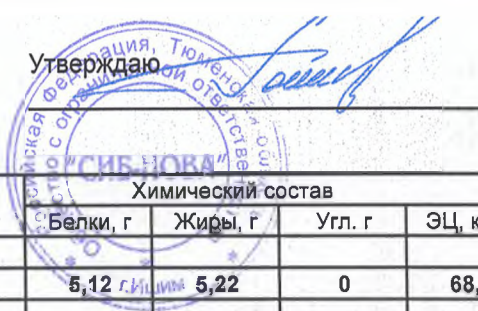




Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,08	12,38	0,12	112,2	16,99
масло сливочное	10	10						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			250/5	9,8	10,7	31	260	27,74
№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	0,1	0	15,5	62	4,92
№494 чай	2	2						
2013г. сахар	15	15						
лимон	6	5						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
<b>ИТОГО</b>				<b>14,24</b>	<b>23,68</b>	<b>71,58</b>	<b>559</b>	<b>53,43</b>
<b>ОБЕД</b>								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,5	0,1	1	6,9	26,61
огурцы конс. без уксуса	117	100						
Свекольник с мясом, со сметаной			250/20/5	7,7	6,3	21	172	49,78
№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	82,23
ТТК говядина к/к	93	79						
или свинина мясная	87	74						
масло растительное	4	4						
крупа гречневая	48	48						
вода питьевая	150	150						
масло сливочное	10	10						
лук репчатый	14	12						
морковь	31,25	25						
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	18,8	77	5,23
№508 сухофрукты	20	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	22,4	92	22,95
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			32	3,42	0,36	22,14	105,75	3,32
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,55
<b>ИТОГО</b>				<b>29,9</b>	<b>25,52</b>	<b>133,24</b>	<b>885,95</b>	<b>192,67</b>
<b>ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ</b>				<b>44,14</b>	<b>49,2</b>	<b>204,82</b>	<b>1444,95</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_





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	5,22	0	68,6	26,09
сыр твердый	21	20						
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			250	8	9,9	24	218	16,58
№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	10,33
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			50	2,64	0,48	13,6	72,4	4,25
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			50	3,04	0,32	19,68	94	5,20
<b>ИТОГО</b>				22	18,62	73,18	554	62,45
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп картофельный с крупой, с мясом</b>			250/30	7,7	5,9	21,1	168	54,42
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, с маслом слив.</b>			100/5	15,5	19,7	9,2	276	74,42
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 панировачные	5	5						
масло растительное дл	2	2						
хлеб пшеничный	15	15						
масло сливочное	5	5						
<b>Овощи припущенные</b>			150	2,2	3,8	20,3	124	20,75
ТТК морковь	81,25	65						
лук репчатый	18	15						
картофель	109	82						
мука пшеничная	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>Сок в ассортименте №518 2013г.</b>			200	0,5	0	22,4	92	22,95
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			65	4,94	0,52	31,98	152,75	6,86
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			50	3,3	0,6	17	90,5	4,25
<b>ИТОГО</b>				34,14	30,52	121,98	903,25	183,65
<b>ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ</b>				56,14	49,14	195,16	1457,25	246,10

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

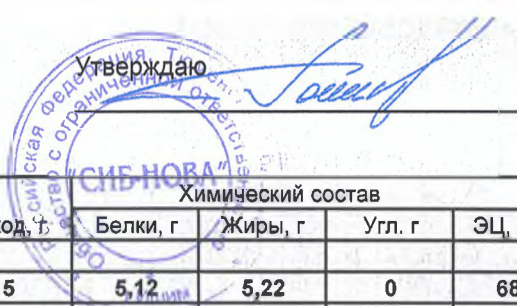




Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Запеканка из творога, со сгущённым молоком</b>			<b>150/10</b>	<b>30,16</b>	<b>21,3</b>	<b>43,5</b>	<b>486,6</b>	<b>107,08</b>
№313	творог	144	143					
2013г.	крупа манная	11	11					
	вода питьевая для каш	36	36					
	яичный порошок	3,27	3,27					
	сахар	6	6					
	ванилин	0,01	0,01					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	4	4					
	масса готовой запеканки		150					
	молоко сгущённое с сахаром	10	10					
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>3,16</b>
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
<b>Джем в индивид.упаковке</b>			<b>18</b>	<b>6,3</b>	<b>4,1</b>	<b>14,9</b>	<b>122</b>	<b>8,45</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>5,20</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>4,25</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>39,4</b>	<b>25,8</b>	<b>90,04</b>	<b>751,8</b>	<b>128,14</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной</b>			<b>250/15/5</b>	<b>5,2</b>	<b>5,9</b>	<b>12,2</b>	<b>123</b>	<b>34,16</b>
ТТК	курица потрошен 1 категория	27	24					
	или грудка курин на кости	30	24					
	или бедро куриное	30	24					
	или окорочок куриный	30	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					
<b>Биточки рубленые из птицы запечённые</b>			<b>90</b>	<b>18,2</b>	<b>18,9</b>	<b>13,1</b>	<b>295</b>	<b>49,66</b>
№412	филе куриное пром.пр.	63	60					
2013г.	хлеб пшеничный витаминизированный	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 листа	2	2					
<b>Рис припущенный</b>			<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>3,7</b>	<b>25</b>	<b>147</b>	<b>19,45</b>
№415	крупа рисовая	53	53					
2013г.	масло сливочное	5	5					
<b>Кисель из концентрата</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>89</b>	<b>5,35</b>
№503	кисель	24	24					
2013г.	сахар	10	10					
	вода питьевая	190	190					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>4,25</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>48</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>5,09</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>29,82</b>	<b>29,14</b>	<b>90,9</b>	<b>748,95</b>	<b>117,96</b>
<b>ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ</b>				<b>69,22</b>	<b>54,94</b>	<b>180,94</b>	<b>1500,75</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>Сыр твердый порциями №100 2013г.</b>			<b>15</b>	<b>5,12</b>	<b>5,22</b>	<b>0</b>	<b>68,6</b>	<b>19,57</b>	
сыр твердый	16	15							
<b>Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным</b>			<b>250/5</b>	<b>9,9</b>	<b>10,5</b>	<b>30,5</b>	<b>256</b>	<b>22,30</b>	
№267 крупа пшено	32	32							
2013г. молоко питьевое	80	80							
вода питьевая	150	150							
сахар	4	4							
масло сливочное	5	5							
<b>Чай "Витаминный"</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>	<b>8,53</b>	
№493 чай	1	1							
2013г. шиповник	15	15							
сахар	10	10							
вода питьевая	200	200							
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>	<b>90,5</b>	<b>4,25</b>	
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>5,20</b>	
<b>ИТОГО</b>					<b>22,82</b>	<b>16,82</b>	<b>91,9</b>	<b>615,5</b>	<b>59,85</b>
<b>ОБЕД</b>									
<b>Свекла отварная</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>43,3</b>	<b>8,00</b>	
№26 свекла до 01.01.-20%	126	100							
2021г. свекла с 01.01.-25%	134	100							
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей</b>			<b>250/15</b>	<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>21,2</b>	<b>161</b>	<b>30,40</b>	
№147 курица потрошенная 1 кг	27	24							
2013г. или грудка куриная на к	30	24							
или бедро куриное	30	24							
или окорочок куриный	30	24							
картофель	100	75							
макаронные изделия	12	12							
морковь	15	12							
лук репчатый	14	12							
масло сливочное	6	6							
<b>Рыба, запеченная со сметаной и сыром</b>			<b>100</b>	<b>21,4</b>	<b>14,5</b>	<b>4,3</b>	<b>233,3</b>	<b>79,67</b>	
ТТК филе минтая с/м	150	113							
или минтай с/м	141	113							
мука пшеничная	5	5							
сметана	10	10							
сыр твердый	16	15							
масло растительное	4	4							
<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>28,18</b>	
№429 картофель	205	154							
2013г. молоко питьевое	29	29							
масло сливочное	7	7							
<b>Компот из изюма</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	<b>11,81</b>	
№512 изюм	16	15							
2013г. сахар	15	15							
вода питьевая	207	207							
<b>Сок фруктовый в инд.упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>92</b>	<b>22,95</b>	
<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>1,70</b>	
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>34</b>	<b>3,42</b>	<b>0,36</b>	<b>22,14</b>	<b>105,75</b>	<b>3,54</b>	
<b>ИТОГО</b>					<b>38,56</b>	<b>27,64</b>	<b>139,54</b>	<b>964,75</b>	<b>186,25</b>
<b>ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ</b>					<b>61,38</b>	<b>44,46</b>	<b>231,44</b>	<b>1580,25</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_