

«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 марта 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

Утверждаю



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	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное	10	10						
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			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						
Какао с молоком			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						
Йогуртный продукт в инд.упаковке(Пудинг)			100	1,9	3,2	16,8	100	29,22
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	3,04	0,32	19,68	94	5,20
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	2,64	0,48	13,6	72,4	4,25
ИТОГО				20,93	26,25	111,66	767,2	84,35
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной			250/15/10	5,3	5,8	12,2	122	43,69
№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						
Котлеты, биточки мясные			100	12,4	12,6	15,8	263	72,06
№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 лис	2	2						
Каша гречневая рассыпчатая			180	4,8	6,1	29,2	191	18,14
№237 крупа гречневая	85	85						
2013г. вода питьевая	108	108						
масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			22	1,52	0,16	9,84	47	2,30
ИТОГО				25,84	24,9	96,24	751,2	161,75
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				46,77	51,15	207,9	1518,4	246,10

Повар-бригадир _____

5 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			250/5	9,4	11,5	26	245	17,60
№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	10,33
№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	2,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				15,44	14,64	58,54	429,2	31,71
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,83	0,17	1,7	11,5	26,61
	огурцы конс. без уксуса	117	100					
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной			250/20/5	7,9	5,7	12,1	131	46,55
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	98,25
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					
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	30,48
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Кисель из концентрата			200	0,3	0,2	21,5	89	5,64
№503	кисель	24	24					
2013г.	сахар	10	10					
	вода питьевая	190	190					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			41	2,28	0,24	14,76	70,5	4,31
ИТОГО				37,93	26,95	87,86	747,5	214,39
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				53,37	41,59	146,4	1176,7	246,10

Повар-бригадир _____



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	0,05	8,25	0,08	74,8	25,49
	масло сливочное	15	15					
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным №260			250/5	6,9	8,4	28,7	218	26,38
2013г.	крупа рисовая	19	19					
	крупа пшено	13	13					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	117	117					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток №501			200	3,2	2,7	15,9	101	10,33
2013г.	кофейный напиток	4	4					
	сахар	10	10					
	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	150	150					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				12,99	19,75	61,32	477	65,98
ОБЕД								
Винегрет овощной №71			100	0,8	0,1	1,6	10,6	19,88
2013г.	картофель	33	25					
	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 №144			250/15/5	7,7	6,3	12,5	138	47,90
2013г.	мясо к/к	29	24					
	картофель	67	50					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	горошек зеленый консе	15	10					
	капуста свежая белокоч	38	30					
	масло сливочное	6	6					
	сметана	5	5					
Тефтели, запеченные в молочном соусе №388			100	14	14,4	10,5	227	67,23
2013г.	свинина мясная	63	54					
	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					
	соус молочный для запекания		50					
2013г.	молоко питьевое	50	50					
	мука пшеничная	4	4					
	масло сливочное	4	4					
	масло растительное для смазки ли	3	3					
Макаронные изделия отварные №291			180	4,2	5,9	44,2	247	15,42
2013г.	макаронные изделия	64	64					
	масло сливочное	6	6					
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	3,04	0,32	19,68	94	4,13
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				31,56	27,26	117,68	844,8	180,12
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				44,55	47,01	179	1321,8	246,10

Повар-бригадир



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	30,16	21,3	43,5	486,6	107,34
№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 саха	10	10					
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					
Джем в индивид.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,45
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				39,4	25,8	90,04	751,8	122,73
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/5	7,9	5,8	15,5	146	19,54
№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					
Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом			90/40	18,9	8,3	9,8	190	62,29
№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					
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	30,48
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
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					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			32	4,18	0,44	27,06	129,25	3,28
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2,64	0,48	13,6	72,4	2,55
ИТОГО				38,02	20,92	111,46	790,65	123,37
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				77,42	46,72	201,5	1542,45	246,10

9 ДЕНЬ

Утверждаю



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	13,04
сыр твердый	11	10						
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	280	23,40
№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	0,1	0	15,2	61	4,76
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				13,96	14,52	57,64	492,8	44,98
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			60	0,5	0,1	1	6,9	15,96
огурцы конс. без уксуса	70	60						
Суп картофельный с овощами, мясом со сметаной			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	44,55
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	81,22
№401	печень говяжья	161	134					
2013г.	мука пшеничная	4	4					
	масло растительное	4	4					
	масса тушеной печени		90					
	соус сметанный		50					
№442	сметана	12,5	12,5					
2013г.	мука пшеничная	1,3	1,3					
	вода питьевая	40	40					
	масло сливочное	1,3	1,3					
Макаронные изделия отварные			180	4,2	5,9	44,2	247	15,42
№291	макаронные изделия	64	64					
2013г.	масло сливочное	6	6					
Молоко питьевое ультрапастер.с витаминами и йодом 3,6%			200	5,6	6,4	9,4	118	39,78
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			24	1,9	0,2	12,3	58,75	2,49
ИТОГО				32,22	29,84	98,6	794,85	201,12
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				46,18	44,36	156,24	1287,65	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.			10	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное	10	10						
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом №266 2013г.			250/5	9,4	9,6	32,5	254	17,95
хлопья "Геркулес"	32	32						
молоко питьевое	45	45						
вода питьевая	184	184						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком №496 2013г.			200	3,8	3,5	25	147	10,68
какао-порошок	3,75	3,75						
сахар	20	20						
молоко питьевое	50	50						
Йогуртный продукт в инд.упаковке			95	1,9	3,2	16,6	100	34,32
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,52	0,16	9,84	47	3,12
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55
ИТОГО				17,99	24,95	90,82	659	85,61
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной №132 2013г.			250/20/5	6,8	6,5	15,4	147	53,53
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						
Котлета по-хлыновски ТТК			100	14,1	14,8	12,7	240	72,10
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						
Капуста тушеная №423 2013г.			180	4,6	6,2	14	130	22,10
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						
Компот из кураги №512 2013г.			200	0,6	0	18,7	77	8,46
курага	20	20						
сахар	15	15						
вода питьевая	211	211						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			25	3,8	0,4	24,6	117,5	2,60
ИТОГО				32,54	28,38	99	783,9	160,49
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				50,53	53,33	189,82	1442,9	246,10

Повар-бригадир _____



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.			10	3,84	3,92	0	51,46	13,04	
	сыр твердый	11	10						
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным			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						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,32	
№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	2,08	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70	
ИТОГО					16,28	14,86	68,14	473,66	38,15
ОБЕД									
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,1	9,6	136	9,89	
№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						
Уха с крупой			250/100	18,1	10,1	14	219	91,46	
№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						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	14,6	12	0,6	169	64,37	
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						
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	30,48	
№429	картофель	205	154						
2013г.	молоко питьевое	29	29						
	масло сливочное	7	7						
Кисель из концентрата			200	0,3	0,2	21,5	89	5,64	
№503	кисель	24	24						
2013г.	сахар	10	10						
	вода питьевая	190	190						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			42	1,9	0,2	12,3	58,75	4,41	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70	
ИТОГО					41,72	38,74	91,5	883,95	207,95
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ					58	53,6	159,64	1357,61	246,10

Повар-бригадир _____



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	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
ИТОГО				14,24	23,68	71,58	559	53,43
ОБЕД								
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			250/20/10	7,7	6,3	21	172	50,42
№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	10	10						
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	23,86
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			25	3,42	0,36	22,14	105,75	2,62
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
ИТОГО				29,9	25,52	133,24	885,95	192,67
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				44,14	49,2	204,82	1444,95	246,10

Повар-бригадир _____

13 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями №100 2013г.			20	5,12	5,22	0	68,6	26,09	
сыр твердый	21	20							
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							
Кофейный напиток			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							
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	2,64	0,48	13,6	72,4	4,25	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	3,04	0,32	19,68	94	5,20	
ИТОГО					22	18,62	73,18	554	62,45
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/30	7,7	5,9	21,1	168	56,44	
ТТК мясо к/к	57	48							
крупа перловая	6	6							
картофель	100	75							
лук репчатый	12	10							
морковь	12,5	10							
масло сливочное	6	6							
Котлета рыбная натуральная запеченая			100	15,5	19,7	9,2	276	71,08	
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 дл	2	2							
хлеб пшеничный	15	15							
Овощи припущенные			150	2,2	3,8	20,3	124	21,97	
ТТК морковь	81,25	65							
лук репчатый	18	15							
картофель	109	82							
мука пшеничная	3	3							
масло сливочное	5	5							
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	22,4	92	23,86	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			58	4,94	0,52	31,98	152,75	6,05	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,3	0,6	17	90,5	4,25	
ИТОГО					34,14	30,52	121,98	903,25	183,65
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ					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		
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	30,16	21,3	43,5	486,6	107,34	
№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 саха	10	10						
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						
Джем в индивид.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,45	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,52	0,16	9,84	47	4,16	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40	
ИТОГО					39,4	25,8	90,04	751,8	126,51
ОБЕД									
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сме			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	34,90	
ТТК	курица потрошен 1 кате	27	24						
	или грудка курин на кос	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						
Биточки рубленые из птицы запеченые			90	18,2	18,9	13,1	295	49,66	
№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 припущеный			180	2,9	3,7	25	147	23,43	
№415	крупа рисовая	64	64						
2013г.	масло сливочное	6	6						
Кисель из концентрата			200	0,3	0,2	21,5	89	5,64	
№503	кисель	24	24						
2013г.	сахар	10	10						
	вода питьевая	190	190						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			33	1,9	0,2	12,3	58,75	3,41	
ИТОГО					29,82	29,14	90,9	748,95	119,59
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ					69,22	54,94	180,94	1500,75	246,10

Повар-бригадир

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	5,12	5,22	0	68,6	19,57
	сыр твердый	16	15					
Каша молочная пшенная, с маслом сливочным			250/5	9,9	10,5	30,5	256	22,30
№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	8,53
№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	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	3,8	0,4	24,6	117,5	5,20
ИТОГО				22,82	16,82	91,9	615,5	59,85
ОБЕД								
Свекла отварная			100	1,5	0,1	9,1	43,3	8,00
№26	свекла до 01.01.-20%	126	100					
2021г.	свекла с 01.01.-25%	134	100					
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей			250/15	4,9	6,3	21,2	161	31,74
№147	курица потрошенная 1 ка	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					
Рыба, запеченная со сметаной и сыром			100	21,4	14,5	4,3	233,3	98,25
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					
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	30,48
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Компот из изюма			200	0,3	0	20,1	81	11,81
№512	изюм	16	15					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	207	207					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			41	3,42	0,36	22,14	105,75	4,27
ИТОГО				38,06	27,64	117,14	872,75	186,25
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				60,88	44,46	209,04	1488,25	246,10

Повар-бригадир _____