

«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 10 марта 2025 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»).

4 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, г	Ветки, 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						
Суп молочный с макаронными изделиями			200	6,4	7,9	19,3	194	18,93
№165 макаронные изделия	16	16						
2013г. молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	84	84						
сахар	2,5	2,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,55
№494 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,98	0,36	10,2	54,3	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	3,04	0,32	16,38	94	5,20
ИТОГО				16,64	13,8	60,88	470,9	50,50
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						
Суп картофельный с овощами, мясом и 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						
Бедро или грудка куриные запеченые "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						
Рис припущеный			150	3,8	7,3	20,8	164	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.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,52	0,16	9,84	47	3,20
ИТОГО				35,94	42,1	97,04	913,2	195,60
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				52,58	55,9	157,92	1384,1	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	6,2	20,8	182	17,06
№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	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	2,97	0,54	15,3	81,45	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	3,8	0,4	24,6	117,5	5,20
ИТОГО				17,47	9,84	76,6	481,95	36,84
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 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	98,25
ТТК	филе минтая с/м	150	113					
	или минтай с/м	141	113					
	мука пшеничная	5	5					
	сметана	10	10					
	сыр твёрдый	16	15					
	масло растительное	4	4					
Картофельное пюре			150	3,9	5,9	26,7	176	23,93
№429	картофель	170	128					
2013г.	молоко питьевое	24	24					
	масло сливочное	5	5					
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.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			46	2,28	0,24	14,76	70,5	4,88
ИТОГО				37,93	26,95	87,86	747,5	209,26
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				55,4	36,79	164,46	1229,45	246,10

Повар-бригадир _____



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.			15	3,84	3,92	0	51,45	19,57	
сыр твердый	16	15							
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	5,1	7,1	28	196	23,96	
№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	8,53	
№493 чай	1	1							
2013г. шиповник	15	15							
сахар	10	10							
вода питьевая	200	200							
Йогуртный продукт в инд.упаковке			95	1,9	3,2	16,6	100	34,32	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,52	0,16	9,84	47	4,16	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40	
ИТОГО					14,38	14,72	81,04	513,55	93,94
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей			250/15	4,9	6,3	21,2	211	31,74	
№147 курица потрошенная 1 к	27	24							
2013г. или грудка куриная на к	30	24							
или бедро куриное	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	91,53	
№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	23,86	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			23	2,28	0,24	14,76	70,5	2,48	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55	
ИТОГО					21,8	26,58	86,56	725,7	152,16
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ					36,18	41,3	167,6	1239,25	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									
Масло сливочное порциями №105 2013г.			15	0,05	8,25	0,08	74,8	25,49	
масло сливочное			15						
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным			200/5	5,5	6,7	24,5	180	25,68	
№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	10,33	
№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	3,40	
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			45	3,42	0,36	22,14	105,75	4,68	
ИТОГО					14,81	18,49	76,22	533,95	69,58
ОБЕД									
Винегрет овощной			100	0,8	0,1	1,6	10,6	19,88	
№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	47,90	
№144	мясо к/к	30	25						
2013г.	картофель	67	50						
	морковь	12,5	10						
	лук репчатый	12	10						
	горошек зеленый консе	15	10						
	капуста свежая белоко	38	30						
	масло сливочное	6	6						
	сметана	5	5						
Тефтели, запеченные в молочном соусе			100	14	14,4	10,5	227	67,23	
№388	свинина мясная	63	54						
2013г.	или говядина к/к	64	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	12,82	
№291	макаронные изделия	53	53						
2013г.	масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	22,4	92	23,86	
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			30	1,52	0,16	9,84	47	3,13	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70	
ИТОГО					29,34	26,1	100,44	756,8	176,52
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ					44,15	44,59	176,66	1290,75	246,10

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	30,16	4,1	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 сахаром	10	10					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,55
№494	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Джем в индивиду.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,45
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	2,28	0,24	14,76	70,5	5,20
ИТОГО				40,16	25,88	94,96	775,3	127,79
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/5	7,9	5,8	15,5	146	19,54
№154	капуста свежая белокоп	40	32					
2013г.	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	62,29
№347	филе минтая с/м	103	84					
2013г.	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					
2013г.	мука пшеничная	3	3					
	вода питьевая	25	25					
	томатная паста	1,6	1,6					
	масло растительное для смазки ли	3	3					
Картофельное пюре			150	3,9	5,9	26,7	176	23,93
№429	картофель	170	128					
2013г.	молоко питьевое	24	24					
	масло сливочное	5	5					
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.			45	3,8	0,4	24,6	117,5	4,77
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2,64	0,48	13,6	72,4	2,55
ИТОГО				37,64	20,88	109	778,9	118,31
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				77,8	46,76	203,96	1554,2	246,10

Повар-бригадир

9 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.			10	2,56	2,61	0	34,3	13,04	
сыр твердый	11	10							
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	295,5	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	4,15	
№494 чай	1	1							
2013г. вода питьевая	200	200							
сахар	15	15							
лимон	6	5							
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,52	0,16	9,84	47	3,12	
ИТОГО					11,4	11,91	57,64	474	46,26
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	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			150	3,5	4,9	36,8	206	12,82	
№291 макаронные изделия	53	53							
2013г. масло сливочное	5	5							
Молоко питьевое ультрапастер.с витаминами и йодом 3,			200	5,6	6,4	9,4	118	39,78	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	2,28	0,2	12,3	58,75	2,96	
ИТОГО					31,9	28,84	91,2	753,85	199,84
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ					43,3	40,75	148,84	1227,85	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	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное	10	10						
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом №266 2013г.			200/5	7,5	7,7	26	203	18,08
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	10,68
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				16,09	23,05	84,32	608	85,74
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной №134 2013г.			250/20/5	6,8	6,5	15,4	147	53,53
говядина к/к	38	32						
или свинина мясная	38	32						
картофель	100	75						
капуста свежая	28	22						
морковь	11	9						
лук репчатый	12	10						
огурцы солен.без уксуса	25	14						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
Котлета по-хлыновски ТТК			100	14,1	14,8	12,7	277,8	72,10
говядина к/к	116	85						
или свинина к/к	100	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.			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	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			23	1,52	0,16	9,84	47	2,47
ИТОГО				28,94	27,9	77,44	715	160,36
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				45,03	50,95	161,76	1323	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	3,84	3,92	0	51,45	19,57
	сыр твердый	16	15					
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным			200/5	5,5	5,9	27	205	17,35
№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	0,1	0	15	60	2,55
№494	Чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	3,8	0,4	24,6	117,5	4,16
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	3,40
ИТОГО				15,88	10,7	80,2	506,35	47,03
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 ка	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			150	3,9	5,9	26,7	176	23,93
№429	картофель	170	128					
2013г.	молоко питьевое	24	24					
	масло сливочное	5	5					
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.			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				41,34	38,7	89,04	872,2	199,07
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				57,22	49,4	169,24	1378,55	246,10

Повар-бригадир _____

12 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,1	18,5	0,16	149,6	16,99
масло сливочное	10	10						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	7,6	8,2	20,7	187	20,57
№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	4,15
№494 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
лимон	6	5						
вода питьевая	200	200						
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				13,48	25,5	69,64	565	51,16
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 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	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 ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			38	1,52	0,16	9,84	47	4,04
ИТОГО				27,34	25,2	117,54	809,1	194,94
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				40,82	50,7	187,18	1374,1	246,10

Повар-бригадир _____

13 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.			20	5,12	5,22	0	68,6	26,09
сыр твердый	21	20						
Суп молочный с макаронными изделиями			200	6,4	7,9	19,3	174	18,93
№165 макаронные изделия	16	16						
2013г. молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	84	84						
сахар	2,5	2,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	10,33
№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	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			45	3,04	0,32	19,68	94	4,68
ИТОГО				20,4	16,62	68,48	510	63,43
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/30	7,7	5,9	21,1	168	56,44
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						
Котлета рыбная натуральная запеченая			100	13,9	16,3	7,6	233	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 панировачные	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 ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			57	3,8	0,4	24,6	117,5	5,92
ИТОГО				30,74	26,88	109,6	806,9	182,67
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				51,14	43,5	178,08	1316,9	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		
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	2,55
№493	чай	1	1					
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.			50	2,28	0,24	14,76	70,5	5,20
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	4,25
ИТОГО				40,16	25,88	94,96	775,3	127,79
ОБЕД								
Борщ с мелкошинков. овощами, с курицей и сметаной			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	34,90
ТТК	курица потрошен. 1 кат	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	11,4	15,2	11,2	265,8	49,66
№412	филе куриное пром пр-е	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			150	3,8	7,3	20,8	164	19,45
№415	крупа рисовая	53	53					
2013г.	масло сливочное	5	5					
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.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			53	1,52	0,16	9,84	47	5,52
ИТОГО				23,54	29	82,34	725	118,57
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				63,7	54,88	177,3	1500,3	246,36

Повар-бригадир



15 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями №100 2013г.			15	5,12	5,22	0	68,6	19,57	
	сыр твердый	16	15						
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			200/5	6,6	7,4	23,7	188	26,18	
№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	8,53	
№493	чай	1	1						
2013г.	шиповник	15	15						
	сахар	10	10						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	3,04	0,32	19,68	94	4,16	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	3,40	
ИТОГО					18,1	13,52	76,78	505,9	61,84
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 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						
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 твёрдый	16	15						
	масло растительное	4	4						
Картофельное пюре			150	3,9	5,9	26,7	176	23,93	
№429	картофель	170	128						
2013г.	молоко питьевое	24	24						
	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						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,98	0,36	10,2	54,3	4,25	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	2,66	0,28	17,22	82,25	6,28	
ИТОГО					36,64	27,44	108,82	831,15	184,26
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ					54,74	40,96	185,6	1337,05	246,10

Повар-бригадир