

«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 29 сентября 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	13,71	
масло сливочное	10	10							
Сыр твердый порциями №100 2013г.			10	5,12	5,22	0	68,6	12,17	
сыр твердый	11	10							
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			250/5	9,5	10,5	36,5	279	18,85	
№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	11,00	
№496 какао-порошок	3,75	3,75							
2013г. сахар	20	20							
молоко питьевое	50	50							
вода питьевая	150	150							
Йогуртный продукт в инд.упаковке			95	1,9	3,2	16,8	100	34,58	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	3,04	0,32	19,68	94	2,08	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,70	
ИТОГО					26,05	31,47	111,66	835,8	94,09
ОБЕД									
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной			250/15/10	5,3	5,8	12,2	122	36,17	
№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	72,05	
№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							
сахари панировочные	6	6							
масло растительное для смазки ли	2	2							
Каша гречневая рассыпчатая			180	4,8	6,1	29,2	191	17,08	
№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.			11	1,52	0,16	9,84	47	1,15	
ИТОГО					25,84	24,9	96,24	751,2	152,01
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ					51,89	56,37	207,9	1587	246,10

Повар-бригадир _____

2 ДЕНЬ



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная манная, с маслом сливочным			250/5	7,3	9,8	35	257	16,07
№262	крупа манная	25	25					
2013г.	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	186	186					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,19
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Биомороженое "Бифибум", ванильное с бифидобактери			50	1,9	3,75	10,5	85	58,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	2,28	0,24	14,76	70,5	5,20
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,98	0,36	10,2	54,3	4,25
ИТОГО				13,56	14,15	85,46	526,8	87,21
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			60	0,5	0,1	1	6,9	15,96
	огурцы конс. без уксуса	70	60					
Суп гороховый с мясом и гречками			250/15/20	9,9	6,7	31,8	227	39,01
№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	86,72
№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					
Компот из кураги			200	0,6	0	18,7	77	8,69
№512	курага	20	20					
2013г.	сахар	6	6					
	вода питьевая	211	211					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			49	3,04	0,32	19,68	94	5,11
ИТОГО				30,88	23,5	114,68	797,3	158,89
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				44,44	37,65	200,14	1324,1	246,10

Повар-бригадир _____

3 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
			Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	30,16	21,3	43,5	486,6	95,59
№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 лимоном			200	0,1	0	15,2	61	5,14
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
Джем в индивиду.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23
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				39,4	25,8	90,24	752,8	114,63
ОБЕД								
Свекла отварная			100	1,5	0,1	9,1	43,3	6,00
№26	свекла до 01.01.-20%	126	100					
2021г.	свекла с 01.01-25%	134	100					
Щи из свежей капусты со сметаной			250/5	6,1	7,2	7,8	152	11,45
№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					
Котлета полтавская запеч., с соусом смет. с томатом			90/30	12,5	13,2	8,6	203	89,94
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	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	4,2	5,9	44,2	247	11,69
№291	макаронные изделия	53	53					
2013г.	масло сливочное	5	5					
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	18,8	77	6,21
№508	сухофрукты	20	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			35	1,52	0,16	9,84	47	3,63
ИТОГО				27,64	26,8	105,14	805,5	131,47
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				67,04	52,6	195,38	1558,3	246,10

Повар-бригадир _____

4 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Суп молочный с макаронными изделиями			250	8	9,9	24	218	18,01	
№165	макаронные изделия	20	20						
2013г.	молоко питьевое	80	80						
	вода питьевая	170	170						
	сахар	2	2						
	масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,19	
№494	чай	1,8	1,8						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
Биомороженое "Бифибум", ванильное с бифидобактери			50	1,9	3,75	10,5	85	58,50	
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	
ИТОГО					14,36	14,21	72,68	493,2	89,15
ОБЕД									
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	39,30	
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	49,27	
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						
Рис припущенный			180	2,9	3,7	25	147	21,82	
№415	крупа рисовая	64	64						
2013г.	масло сливочное	6	6						
Молоко питьевое ультрапастер.с витминами 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.			40	3,04	0,32	16,38	94	4,23	
ИТОГО					34,66	28,56	78,08	726,2	156,95
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ					49,02	42,77	150,76	1219,4	246,10

Повар-бригадир _____

6 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.			15	3,84	3,92	0	51,45	18,26
	сыр твердый	16	15					
Каша молочная манная, с маслом сливочным №262 2013г.			250/5	7,3	9,8	35	257	21,95
	крупа манная	25	25					
	молоко питьевое	95	95					
	вода питьевая	141	141					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром №494 2013г.			200	0,1	0	15	60	3,19
	чай	1,8	1,8					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Биомороженое "Бифибум", ванильное с бифидобактериями			50	1,9	3,75	10,5	85	58,50
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				15,98	17,87	77,14	536,65	105,68
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей №147 2013г.			250/15	4,9	6,3	21,2	211	24,50
	курица потрошенная 1 кг	27	24					
	или грудка куриная на кости	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 №365 2013г.			250	12,8	19,8	21,4	316	85,83
	говядина к/к	96	81					
	или свинина мясная	96	81					
	лук репчатый	16	14					
	масло растительное	12	12					
	капуста свежая белокочанная	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.			35	1,9	0,2	8,5	45,25	3,68
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55
ИТОГО				21,42	26,54	80,3	700,45	140,42
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				37,4	44,41	157,44	1237,1	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	0,25	0,08	74,8	20,57	
	масло сливочное	15							
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным			250/5	6,9	8,4	28,7	218	24,73	
№260	крупа рисовая	19	19						
2013г.	крупа пшено	13	13						
	молоко питьевое	100	100						
	вода питьевая	117	117						
	сахар	4	4						
	масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	10,31	
№501	кофейный напиток	4	4						
2013г.	сахар	10	10						
	молоко питьевое	50	50						
	вода питьевая	150	150						
Джем в индивид.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1,52	0,16	9,84	47	5,20	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	4,25	
ИТОГО					19,29	23,85	76,22	599	73,29
ОБЕД									
Винегрет овощной			100	0,8	0,1	1,6	10,6	18,87	
№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	42,42	
№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 белокоч	38	30						
	масло сливочное	6	6						
	сметана	5	5						
Тeftели, запеченные в молочном соусе			100	14	14,4	10,5	227	64,98	
№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						
	соус молочный для запекания		50						
№434	молоко питьевое	50	50						
2013г.	мука пшеничная	4	4						
	масло сливочное	4	4						
	масло растительное для смазки ли	3	3						
Макаронные изделия отварные			180	4,2	5,9	44,2	247	14,06	
№291	макаронные изделия	64	64						
2013г.	масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	22,4	92	23,86	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	3,04	0,32	19,68	94	5,22	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40	
ИТОГО					31,56	27,26	117,68	844,8	172,81
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ					50,85	51,11	193,9	1443,8	246,10

Повар-бригадир



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Пищевой состав				Цена, р	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.								
масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,08	74,8	13,71
Сыр твердый порциями №100 2013г.								
сыр твердый	11	10	10	5,12	5,22	0	68,6	12,17
Запеканка из творога, со сгущённым молоком								
№313 творог	144	143	150/10	30,16	21,3	43,5	486,6	95,59
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								
№494 чай	1,8	1,8	200	0,1	0	15	60	3,19
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Джем в индивид.упаковке								
			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23
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				44,57	39,27	90,12	895,2	136,67
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной								
№154 капуста свежая белокоч	40	32	250/5	7,9	5,8	15,5	146	13,61
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								
№347 филе минтая с/м	103	84	90/40	18,9	8,3	9,8	190	59,51
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 листа	3	3						
Картофельное пюре								
№429 картофель	205	154	180	3,9	5,9	26,7	176	24,90
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Компот из смеси сухофруктов								
№508 сухофрукты	20	20	200	0,5	0	18,8	77	6,21
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.								
			34	4,18	0,44	27,06	129,25	3,50
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.								
			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,70
ИТОГО				38,02	20,92	111,46	790,65	109,43
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				82,59	60,19	201,58	1685,85	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	5,42	5,22	0	68,6	12,17
сыр твердый	11	10						
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	280	22,57
№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	5,14
№494 чай	1,8	1,8						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Джем в индивид.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23
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				20,26	18,62	72,54	614,8	53,78
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	39,30
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	77,40
№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	14,06
№291 макаронные изделия	64	64						
2013г. масло сливочное	6	6						
Молоко питьевое ультрапастер.с витминами 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.			31	1,9	0,2	12,3	58,75	3,27
ИТОГО				32,22	29,84	98,6	794,85	192,32
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				52,48	48,46	171,14	1409,65	246,10

Повар-бригадир _____

Сметана

14,0

14,0

10 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 из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом			250/5	9,4	9,6	32,5	254	15,77
№266	хлопья "Геркулес"	32	32					
2013г.	молоко питьевое	45	45					
	вода питьевая	184	184					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25	147	11,00
№496	какао-порошок	3,75	3,75					
2013г.	сахар	20	20					
	молоко питьевое	50	50					
Биомороженое "Бифибум", ванильное с бифидобактериями			50	1,9	3,75	10,5	85	58,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1,52	0,16	9,84	47	5,20
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	4,25
ИТОГО				17,94	17,25	84,64	569,2	94,72
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной			250/20/5	6,8	6,5	15,4	147	44,39
№132	мясо к/к	38	32					
2013г.	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					
Котлета по-хлыновски			100	14,1	14,8	12,7	240	71,37
ТТК	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			180	4,6	6,2	14	130	17,01
№423	капуста свежая	237	190					
2013г.	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					
Напиток из шиповника			200	0,6	0	18,7	77	10,50
№512	шиповник	20	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	211	211					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			45	3,8	0,4	24,6	117,5	4,71
ИТОГО				32,54	28,38	99	783,9	151,38
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				50,48	45,63	183,64	1353,1	246,10

Повар-бригадир _____

11 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	3,84	3,92	0	51,46	12,17
сыр твердый	11	10						
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным			250/5	9,5	10,5	36,5	279	18,85
№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	3,35
№494 чай	2	2						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	20	200						
Йогуртный продукт в инд.упаковке			95	1,9	3,2	16,8	100	34,58
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				18,18	18,06	84,94	573,66	72,73
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,1	9,6	136	7,79
№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	84,27
№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 запеченые "Домашние"			100	14,6	12	0,6	169	49,27
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	22,60
№429 картофель	205	154						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Кисель из концентрата			200	0,3	0,2	21,5	89	4,53
№503 кисель	24	24						
2013г. вода питьевая	190	190						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,9	0,2	12,3	58,75	3,21
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	173,37
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				59,9	56,8	176,44	1457,61	246,10

Повар-бригадир _____

12 ДЕНЬ



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	0,08	12,38	0,12	112,2	13,71	
масло сливочное	10	10							
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным №255 2013г.			250/5	9,8	10,7	31	260	26,09	
крупа рис	38	38							
молоко питьевое	95	95							
вода питьевая	128	128							
сахар	4	4							
масло сливочное	5	5							
Чай с лимоном №494 2013г.			200	0,1	0	15,5	62	5,31	
чай	2	2							
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	48,89
ОБЕД									
Свекольник с мясом, со сметаной №131 2013г.			250/20/10	7,7	6,3	21	172	46,77	
мясо к/к	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 ТТК			250	15,3	18,4	37,7	378	80,17	
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 №508 2013г.			200	0,5	0	18,8	77	6,21	
сухофрукты	20	20							
сахар	15	15							
вода питьевая	200	200							
Биомороженое "Бифибум", ванильное с бифидобактери			50	1,9	3,75	10,5	85	58,50	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			37	3,42	0,36	22,14	105,75	3,86	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70	
ИТОГО					30,8	29,17	120,34	872,05	197,21
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ					45,04	52,85	191,92	1431,05	246,10

Повар-бригадир _____

13 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.			20	5,12	5,22	0	68,6	24,35
сыр твердый	21	20						
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,05	8,25	0,08	74,8	13,71
масло сливочное	10	10						
Суп молочный с макаронными изделиями			250	8	9,9	24	218	15,95
№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	10,31
№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				22,05	26,87	73,26	628,8	73,77
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/30	7,7	5,9	21,1	168	52,00
ТТК мясо к/к	57	48						
крупя 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	65,21
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			180	2,2	3,8	20,3	124	20,01
ТТК морковь	97	78						
лук репчатый	21	18						
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.			67	4,94	0,52	31,98	152,75	7,00
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,3	0,6	17	90,5	4,25
ИТОГО				34,14	30,52	121,98	903,25	172,33
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				56,19	57,39	195,24	1532,05	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								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,08	12,38	0,12	112,2	13,71
масло сливочное	10	10						
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	30,16	21,3	43,5	486,6	95,59
№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	3,19
№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	8,23
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				39,48	38,18	90,16	864	124,50
ОБЕД								
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	28,28
ТТК курица потрошен 1 категория	27	24						
или грудка куриная 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						
Биточки рубленые из птицы запеченные			90	18,2	18,9	13,1	295	38,14
№412 фарш куриный пром.пригодности	60	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						
Рис припущенный			180	2,9	3,7	25	147	21,82
№415 крупа рисовая	64	64						
2013г. масло сливочное	6	6						
Кисель из концентрата			200	0,3	0,2	21,5	89	4,53
№503 кисель	24	24						
2013г. вода питьевая	190	190						
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.			31	1,9	0,2	12,3	58,75	3,27
ИТОГО				30,32	29,14	113,3	840,95	121,60
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				69,8	67,32	203,46	1704,95	246,10

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								
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			250/5	9,9	10,5	30,5	256	20,65
№267	крупа пшено	32	32					
2013г.	молоко питьевое	80	80					
	вода питьевая	150	150					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,19
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Биомороженое "Бифибум", ванильное с бифидобактериями			50	1,9	3,75	10,5	85	58,50
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	3,8	0,4	24,6	117,5	2,08
ИТОГО				19	15,25	97,6	609	86,12
ОБЕД								
Свекла отварная			100	1,5	0,1	9,1	43,3	6,00
№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	24,50
№147	курица потрошенная 1 кг	27	24					
2013г.	или грудка куриная на кости	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	91,69
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	22,60
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Компот из изюма			200	0,3	0	20,1	81	9,73
№512	изюм	20	20					
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.			36	3,42	0,36	22,14	105,75	3,76
ИТОГО				38,06	27,64	117,14	872,75	159,98
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				57,06	42,89	214,74	1481,75	246,10

Повар-бригадир _____