

«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 29 сентября 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»).

1 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
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	17,64
сыр твердый	10	10						
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			200/5	5,5	5,9	27	183	12,17
№265 крупа кукурузная	25	25						
2013г. молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	135	135						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25	147	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	16,6	100	34,58
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
<b>ИТОГО</b>				<b>19,21</b>	<b>26,47</b>	<b>85,32</b>	<b>656,6</b>	<b>92,88</b>
<b>ОБЕД</b>								
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						
или 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						
сухари пшеничные	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	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			23	4,18	0,44	27,06	129,25	2,36
<b>ИТОГО</b>				<b>29,16</b>	<b>25,3</b>	<b>116,86</b>	<b>852</b>	<b>153,22</b>
<b>ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ</b>				<b>48,37</b>	<b>51,77</b>	<b>202,18</b>	<b>1508</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>Каша молочная манная, с маслом сливочным</b>			200/5	5,1	7,1	28	196	15,77
№262	крупа манная	20	20					
2013г.	молоко питьевое	52	52					
	вода питьевая	139	139					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,1	0	15	60	2,54
№494	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
<b>Биомороженое "Бифибум", ванильное с бифидобактери</b>			50	1,9	3,75	10,5	85	58,50
<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>				<b>12,78</b>	<b>11,65</b>	<b>86,78</b>	<b>507,4</b>	<b>86,26</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			60	0,5	0,1	1	6,9	15,96
	огурцы конс. без уксуса	70	60					
<b>Суп гороховый с мясом и гречками</b>			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					
<b>Жаркое по-домашнему</b>			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					
<b>Компот из кураги</b>			200	0,6	0	18,7	77	8,69
№512	курага	20	20					
2013г.	сахар	6	6					
	вода питьевая	211	211					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			50	1,98	0,36	10,2	54,3	4,25
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			50	3,42	0,36	22,14	105,75	5,21
<b>ИТОГО</b>				<b>30,6</b>	<b>23,42</b>	<b>113,74</b>	<b>790,95</b>	<b>159,84</b>
<b>ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ</b>				<b>43,38</b>	<b>35,07</b>	<b>200,52</b>	<b>1298,35</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>			10	0,05	8,25	0,08	74,8	13,71
	масло сливочное	10	10					
<b>Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным</b>			200/5	7,5	6,2	20,8	182	15,41
№264	крупа пшеничная	24	24					
2013г.	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	136	136					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
<b>Кофейный напиток</b>			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					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			50	2,97	0,54	15,3	81,45	4,25
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			50	3,8	0,4	24,6	117,5	5,20
<b>ИТОГО</b>				<b>17,52</b>	<b>18,09</b>	<b>76,68</b>	<b>556,75</b>	<b>48,88</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			100	0,83	0,17	1,7	11,5	26,61
	огурцы конс. без уксуса	117	100					
<b>Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной</b>			250/20/5	7,9	5,7	12,1	131	43,26
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>			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 твёрдый	16	15					
	масло растительное	4	4					
<b>Картофельное пюре</b>			180	3,9	5,9	26,7	176	22,60
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
<b>Кисель из концентрата</b>			200	0,3	0,2	21,5	89	4,53
№503	кисель	24	24					
2013г.	вода питьевая	190	190					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			49	2,28	0,24	14,76	70,5	5,13
<b>ИТОГО</b>				<b>37,93</b>	<b>26,95</b>	<b>87,86</b>	<b>747,5</b>	<b>197,22</b>
<b>ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ</b>				<b>55,45</b>	<b>45,04</b>	<b>164,54</b>	<b>1304,25</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>								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			15	0,05	8,25	0,08	74,8	20,57
	масло сливочное	15	15					
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным			200/5	5,5	6,7	24,5	180	24,03
№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	10,31
№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 ржано-пшеничный №110 2013г.			50	2,64	0,48	13,6	72,4	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный № 108 2013г.			50	3,42	0,36	22,14	106,75	5,20
<b>ИТОГО</b>				<b>21,11</b>	<b>22,59</b>	<b>91,12</b>	<b>655,95</b>	<b>72,59</b>
<b>ОБЕД</b>								
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	30	25					
2013г.	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					
Тфтели, запеченные в молочном соусе			100	14	14,4	10,5	227	64,98
№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	11,69
№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.			60	1,52	0,16	9,84	47	6,24
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			64	1,32	0,24	6,8	36,2	5,45
<b>ИТОГО</b>				<b>29,34</b>	<b>26,1</b>	<b>100,44</b>	<b>756,8</b>	<b>173,51</b>
<b>ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ</b>				<b>50,45</b>	<b>48,69</b>	<b>191,56</b>	<b>1412,75</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>			10	0,05	8,25	0,08	74,8	13,71
масло сливочное	10	10						
<b>Сыр твердый порциями №100 2013г.</b>			10	3,84	3,92	0	51,45	12,17
сыр твердый	11	10						
<b>Запеканка из творога, со сгущённым молоком</b>			150/10	30,16	21,3	43,5	486,6	95,59
№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 сахаром	10	10						
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,1	0	15	60	2,54
№494 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
<b>Джем в индивид.упаковке</b>			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23
<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>			50	2,28	0,24	14,76	70,5	5,20
<b>ИТОГО</b>				44,05	38,05	95,04	901,55	141,69
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп крестьянский с крупой и сметаной</b>			250/5	7,9	5,8	15,5	146	13,61
№154 капуста свежая белокоц	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						
<b>Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом</b>			90/40	18,9	8,3	9,8	190	59,51
№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						
<b>соус сметанный с томатом</b>			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>			150	3,9	5,9	26,7	176	17,65
№429 картофель	170	128						
2013г. молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200	0,5	0	18,8	77	6,21
№508 сухофрукты	20	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			39	3,8	0,4	24,6	117,5	4,03
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			40	2,64	0,48	13,6	72,4	3,40
<b>ИТОГО</b>				37,64	20,88	109	778,9	104,41
<b>ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ</b>				81,69	58,93	204,04	1680,45	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>								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			10	2,56	2,61	0	34,3	12,17
сыр твердый	11	10						
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	295,5	22,57
№164	молоко питьевое	125	125					
2013г.	вода питьевая	137	137					
	крупa рис	15	15					
	сахар	2,5	2,5					
	масло сливочное	2,5	2,5					
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	61	4,49
№494	чай	1	1					
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.			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>17,7</b>	<b>16,01</b>	<b>72,54</b>	<b>596</b>	<b>55,02</b>
<b>ОБЕД</b>								
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	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	11,69
№291	макаронные изделия	53	53					
2013г.	масло сливочное	5	5					
Молоко питьевое ультрапастер.с витминами и йодом 3,			200	5,6	6,4	9,4	118	39,78
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			34	2,28	0,2	12,3	58,75	3,55
<b>ИТОГО</b>				<b>31,9</b>	<b>28,84</b>	<b>91,2</b>	<b>753,85</b>	<b>191,08</b>
<b>ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ</b>				<b>49,6</b>	<b>44,85</b>	<b>163,74</b>	<b>1349,85</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

10 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>								
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом			200/5	7,5	7,7	26	203	16,01
№266	хлопья "Геркулес"	25	25					
2013г.	молоко питьевое	52	52					
	вода питьевая	132	132					
	сахар	3	3					
	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 бифидобактери			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
<b>ИТОГО</b>				<b>16,04</b>	<b>15,35</b>	<b>78,14</b>	<b>518,2</b>	<b>94,96</b>
<b>ОБЕД</b>								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной			250/20/5	6,8	6,5	15,4	147	44,39
№134	говядина к/к	38	32					
2013г.	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			100	14,1	14,8	12,7	277,8	71,37
ГТК	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			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	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			43	1,52	0,16	9,84	47	4,47
<b>ИТОГО</b>				<b>28,94</b>	<b>27,9</b>	<b>77,44</b>	<b>715</b>	<b>151,14</b>
<b>ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ</b>				<b>44,98</b>	<b>43,25</b>	<b>155,58</b>	<b>1233,2</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>								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			15	3,84	3,92	0	51,45	18,26
	сыр твердый	16	15					
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным			200/5	5,5	5,9	27	205	17,64
№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	2,54
№494	Чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Йогуртный продукт в инд.упаковке			95	1,9	3,2	16,6	100	34,58
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	3,8	0,4	24,6	117,5	3,12
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2,64	0,48	13,6	72,4	2,55
<b>ИТОГО</b>				<b>17,78</b>	<b>13,9</b>	<b>96,8</b>	<b>606,35</b>	<b>78,69</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,1	9,6	136	7,97
№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			150	3,9	5,9	26,7	176	17,65
№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.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,02
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
<b>ИТОГО</b>				<b>41,34</b>	<b>38,7</b>	<b>89,04</b>	<b>872,2</b>	<b>167,41</b>
<b>ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ</b>				<b>59,12</b>	<b>52,6</b>	<b>185,84</b>	<b>1478,55</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

12 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>								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,1	16,5	0,16	149,6	13,71
масло сливочное	10	10						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	7,6	8,2	20,7	187	18,92
№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	4,49
№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
<b>ИТОГО</b>				<b>13,48</b>	<b>25,5</b>	<b>69,64</b>	<b>565</b>	<b>46,57</b>
<b>ОБЕД</b>								
Свекольник с мясом, со сметаной			250/20/10	7,7	6,3	21	172	46,77
№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	80,17
ГТК 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	6,21
№508 сухофрукты	20	20						
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.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			51	1,52	0,16	9,84	47	5,33
<b>ИТОГО</b>				<b>28,24</b>	<b>28,85</b>	<b>104,64</b>	<b>795,2</b>	<b>199,53</b>
<b>ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ</b>				<b>41,72</b>	<b>54,35</b>	<b>174,28</b>	<b>1360,2</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>								
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	18,26
масло сливочное	10	10						
Суп молочный с макаронными изделиями			200	6,4	7,9	19,3	174	13,71
№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	10,31
№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
<b>ИТОГО</b>				<b>20,45</b>	<b>24,87</b>	<b>68,56</b>	<b>584,8</b>	<b>76,08</b>
<b>ОБЕД</b>								
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/30	7,7	5,9	21,1	168	52,00
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	13,9	16,3	7,6	233	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			150	2,2	3,8	20,3	124	18,66
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.			50	2,64	0,48	13,6	72,4	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			58	3,8	0,4	24,6	117,5	6,04
<b>ИТОГО</b>				<b>30,74</b>	<b>26,88</b>	<b>109,6</b>	<b>806,9</b>	<b>170,02</b>
<b>ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ</b>				<b>51,19</b>	<b>51,75</b>	<b>178,16</b>	<b>1391,7</b>	<b>246,10</b>

Г 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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Масло сливочное порциями №105 2013г.</b>			10	0,1	16,5	0,16	149,6	13,71
масло сливочное	10	10						
<b>Запеканка из творога, со сгущённым молоком</b>			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					
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,1	0	15	60	2,54
№493	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
<b>Джем в индивид.упаковке</b>			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			50	2,28	0,24	14,76	70,5	5,20
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40
<b>ИТОГО</b>				40,26	42,38	95,12	924,9	128,67
<b>ОБЕД</b>								
<b>Борщ с мелкошинков. овощами, с курицей и сметаной</b>			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	28,28
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					
<b>Биточки рубленые из птицы запеченные</b>			90	11,4	15,2	11,2	265,8	38,14
№412	фарш куриный пром пр	60	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					
<b>Рис припущенный</b>			150	3,8	7,3	20,8	164	18,12
№415	крупа рисовая	53	53					
2013г.	масло сливочное	5	5					
<b>Кисель из концентрата</b>			200	0,3	0,2	21,5	89	4,53
№503	кисель	24	24					
2013г.	вода питьевая	190	190					
<b>Сок в ассортименте №518 2013г.</b>			200	0,5	0	22,4	92	23,86
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			27	1,52	0,16	9,84	47	2,80
<b>ИТОГО</b>				24,04	29	104,74	817	117,43
<b>ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ</b>				64,3	71,38	199,86	1741,9	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		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			200/5	6,6	7,4	23,7	188	24,54	
№267	крупа пшено	30	30						
2013г.	молоко питьевое	112	112						
	вода питьевая	68	68						
	сахар	3	3						
	масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,54	
№494	чай	1	1						
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.			30	3,04	0,32	19,68	94	3,12	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,70	
<b>ИТОГО</b>					<b>14,28</b>	<b>11,95</b>	<b>82,48</b>	<b>499,4</b>	<b>90,40</b>
<b>ОБЕД</b>									
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 курице			250/15	4,9	6,3	21,2	161	24,50	
№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	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			150	3,9	5,9	26,7	176	17,65	
№429	картофель	170	128						
2013г.	молоко питьевое	24	24						
	масло сливочное	5	5						
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	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			43	2,66	0,28	17,22	82,25	4,43	
<b>ИТОГО</b>					<b>36,64</b>	<b>27,44</b>	<b>108,82</b>	<b>831,15</b>	<b>155,70</b>
<b>ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ</b>					<b>50,92</b>	<b>39,39</b>	<b>191,3</b>	<b>1330,55</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_