

«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 12 января 2026 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»).



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	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное	10	10						
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным			200/5	5,5	5,9	27	183	17,77
№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 витамин."Соловецкий" №108 2013г.			20	1,67	0,17	10,84	51,7	2,34
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				14,24	21,26	86,32	592,7	84,71
ОБЕД								
Рассольник "Домашний", с курицей и сметаной			250/15/5	5,3	5,8	12,2	122	40,40
№132 курица потрош. 1 категории								
2013г. (разделка мякоть без кост)	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	5	5						
Котлеты, биточки мясные			100	12,4	12,6	15,8	263	74,70
№451 мясо к/к	98	83						
2004г. хлеб пшеничный витамин	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	15,98
№237 крупа гречневая	85	85						
2013г. вода питьевая	108	108						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			37	1,67	0,17	10,84	51,7	4,42
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				25,99	24,91	97,24	756	161,39
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				40,23	46,17	183,56	1349	246,10

Повар-бригадир _____

04-11



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	5,12	5,22	0	68,6	17,16
сыр твердый	11	10						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	5,1	7,1	28	196	17,41
№262 крупа манная	20	20						
2013г. молоко питьевое	52	52						
вода питьевая	139	139						
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						
Пюре фруктовое			90	0	0	9,49	37,98	42,25
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			20	1,67	0,17	10,84	51,7	2,03
Хлеб рж-пш "Дарницкий"№110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,34
ИТОГО				13,31	12,73	70,13	450,48	83,73
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 гренками			250/15/20	9,9	6,7	31,8	227	40,97
№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 витамин."Соловецкий" №108 2013г.			51	1,67	0,17	10,84	51,7	5,97
Хлеб рж-пш "Дарницкий"№110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	4,06
ИТОГО				28,19	23,11	99,04	718,8	162,37
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				41,5	35,84	169,17	1169,28	246,10

Повар-бригадир _____

7.11

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	117,13
№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						
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,2	61	4,49
№494 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			20	1,67	0,17	10,84	51,7	2,03
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,34
ИТОГО				33,25	21,71	76,34	635,5	125,99
ОБЕД								
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	86,43
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 листа	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	3,5	4,9	36,8	206	13,33
№291 макаронные изделия	53	53						
2013г. масло сливочное	5	5						
Кисель из концентрата			200	0,3	0,2	21,5	89	4,53
№503 кисель	24	24						
2013г. вода питьевая	190	190						
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			20	1,67	0,17	10,84	51,7	2,03
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,34
ИТОГО				25,39	25,91	92,34	737,9	120,11
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				58,64	47,62	168,68	1373,4	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.			15	5,12	5,22	0	68,6	25,74
сыр твердый	16	15						
Суп молочный с макаронными изделиями			200	6,4	7,9	19,3	194	19,08
№165 макаронные изделия	16	16						
2013г. молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	84	84						
сахар	2,5	2,5						
масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,54
№494 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Кондитерское изделие в ассортименте			15	0,15	0,05	12,15	49,5	21,97
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			50	1,67	0,17	10,84	51,7	5,85
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	5,07
ИТОГО				14,76	13,58	64,09	460	80,25
ОБЕД								
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	41,26
TTK мясо к/к	30	25						
картофель	149	112						
морковь	18,75	15						
лук репчатый	9,5	8						
масло сливочное	6	6						
томатная паста	1,2	1,2						
сметана	5	5						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	14,6	12	0,6	169	70,51
TTK курица потрошена 1 кг	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	19,76
№415 крупа рисовая	53	53						
2013г. масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			46	1,67	0,17	10,84	51,7	5,39
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	5,07
ИТОГО				29,09	25,61	81,34	674,9	165,85
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				43,85	39,19	145,43	1134,9	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								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное	10	10						
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			200/5	7,5	6,2	20,8	182	17,05
№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	10,41
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			40	1,67	0,17	10,84	51,7	4,68
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	4,06
ИТОГО				13,74	17,56	54,42	445,7	53,19
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			60	0,83	0,17	1,7	11,5	15,96
огурцы конс. без уксуса	70	60						
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной			250/20/5	7,9	5,7	12,1	131	45,41
TTK 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	90,59
TTK филе минтая с/м	150	113						
или минтай с/м	141	113						
мука пшеничная	5	5						
сметана	10	10						
сыр твёрдый	11	10						
масло растительное	4	4						
Картофельное пюре			180	3,9	5,9	26,7	176	24,90
№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 витамин."Соловецкий" №108 2013г.			63	1,67	0,17	10,84	51,7	7,46
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	4,06
ИТОГО				37,32	26,88	83,94	728,7	192,91
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				51,06	44,44	138,36	1174,4	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	51,45	17,16
сыр твердый	11	10						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	5,1	7,1	28	196	23,95
№262 крупка манная	20	20						
2013г. молоко питьевое	102	102						
вода питьевая	87	87						
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						
Пюре фруктовое			90	0	0	9,49	37,98	42,25
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			40	1,67	0,17	10,84	51,7	4,68
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	4,06
ИТОГО				12,03	11,43	70,13	433,33	94,64
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей			250/15	4,9	6,3	21,2	211	30,55
№147 курица потрошена 1 кг	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, тушенная с капустой			250	12,8	19,8	21,4	316	85,84
№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 витамин."Соловецкий" №108 2013г.			52	1,67	0,17	10,84	51,7	6,14
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	5,07
ИТОГО				21,19	26,51	82,64	706,9	151,46
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				33,22	37,94	152,77	1140,23	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.			10	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное	10	10						
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным			200/5	5,5	6,7	24,5	180	25,66
№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 витамин."Соловецкий" №108 2013г.			30	1,67	0,17	10,84	51,7	3,51
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	3,04
ИТОГО			18,04	22,16	73,02	565,7	67,74	
ОБЕД								
Винегрет овощной			100	0,8	0,1	1,6	10,6	18,94
№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	42,32
№144 мясо к/к	30	25						
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						
Тефтели, запеченные в молочном соусе			100	14	14,4	10,5	227	67,28
№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 лин	3	3						
Макаронные изделия отварные			180	3,5	4,9	36,8	206	16,03
№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 витамин."Соловецкий" №108 2013г.			50	1,67	0,17	10,84	51,7	5,87
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	4,06
ИТОГО			29,49	26,11	101,44	761,5	178,36	
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				47,53	48,27	174,46	1327,2	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	51,45	17,16
сыр твердый	11	10						
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	30,16	21,3	43,5	486,6	117,13
№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 сгущёное с сахаром	10	10						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,54
№494 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			20	1,67	0,17	10,84	51,7	2,34
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				37,09	25,63	76,14	685,95	141,20
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/5	7,9	5,8	15,5	146	14,92
№154 капуста свежая белокочанная	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	59,51
№347 филе минтая с/м	103	84						
2013г. или минтай с/м	105	84						
хлеб пшеничный витаминный	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			150	3,9	5,9	26,7	176	19,29
№429 картофель	170	128						
2013г. молоко питьевое	24	24						
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 витамин."Соловецкий" №108 2013г.			25	1,67	0,17	10,84	51,7	2,94
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				34,19	20,41	88,44	676,9	104,90
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				71,28	46,04	164,58	1362,85	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.			10	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное	10	10						
Суп молочный с крупой								
№164 молоко питьевое	125	125						
2013г. вода питьевая	137	137						
крупа рис	15	15						
сахар	2,5	2,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,2	61	4,49
№494 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			20	1,67	0,17	10,84	51,7	2,34
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				9,04	17,56	58,72	519,2	49,24
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 ТТК			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	41,26
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	81,96
№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	13,33
№291 макаронные изделия	53	53						
2013г. масло сливочное	5	5						
Молоко питьевое ультрапастер.с витминами и йодом 3,1			200	5,6	6,4	9,4	118	39,78
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			21	1,67	0,17	10,84	51,7	2,54
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				31,29	28,81	89,74	746,8	196,86
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				40,33	46,37	148,46	1266	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								
Каша молочная из овсян. хлопьев "Геркулес", с маслом			200/5	7,5	7,7	26	203	17,65
№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						
Кондитерское изделие в ассортименте			28	1,68	6,16	15,68	124,32	13,65
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			50	1,67	0,17	10,84	51,7	5,85
Хлеб рж-пш "Дарницкий"№110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	5,07
ИТОГО				15,97	17,77	84,32	562,22	53,22
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной			250/20/5	6,8	6,5	15,4	147	44,10
№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	73,75
ТТК 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						
Коктейль молоч.обогащен.йодом			200	0,5	0	22,4	92	41,47
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			34	1,67	0,17	10,84	51,7	4,02
Хлеб рж-пш "Дарницкий"№110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				29,59	27,91	100,84	811,7	192,88
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				45,56	45,68	185,16	1373,92	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								
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным			200/5	5,5	5,9	27	205	17,77
№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 витамин."Соловецкий" №108 2013г.			30	1,67	0,17	10,84	51,7	3,51
Хлеб рж-пш "Дарницкий"№110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	3,04
ИТОГО				10,49	9,51	76,24	452,9	61,44
ОБЕД								
Уха с крупой			250/100	18,1	10,1	14	219	86,24
№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	70,51
TTK курица потрошена 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	19,29
№429 картофель	205	154						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	5	5						
Кисель из концентрата			200	0,3	0,2	21,5	89	4,53
№503 кисель	24	24						
2013г. вода питьевая	190	190						
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			35	1,67	0,17	10,84	51,7	4,09
ИТОГО				38,57	28,37	73,64	704,7	184,66
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				49,06	37,88	149,88	1157,6	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	0,1	16,5	0,16	149,6	25,49
масло сливочное	15	15						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным				200/5	7,6	8,2	20,7	187
№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
№494 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
лимон	6	5						
вода питьевая	200	200						
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			50	1,67	0,17	10,84	51,7	5,85
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	5,07
ИТОГО				10,79	25,11	54	486,5	61,46
ОБЕД								
Свекольник с мясом, со сметаной				250/20/5	7,7	6,3	21	172
№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	5	5						
Гречка по-купечески с мясом				250	15,3	18,4	37,7	378
TTK 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
№508 сухофрукты	20	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Пюре фруктовое				90	0	0	9,49	37,98
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			35	1,67	0,17	10,84	51,7	4,11
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				26,49	25,11	104,63	752,88	184,64
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				37,28	50,22	158,63	1239,38	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.			20	6,12	5,22	0	68,6	34,32
сыр твердый	21	20						
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное	10	10						
Суп молочный с макаронными изделиями			200	6,4	7,9	19,3	174	19,08
№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						
Кофеинный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	10,31
№501 кофеинный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Хлеб витамин. "Соловецкий" №108 2013г.			50	1,67	0,17	10,84	51,7	5,85
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	5,07
ИТОГО				17,76	24,48	52,92	506,3	91,62
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/15	7,7	5,9	21,1	168	36,04
TTK мясо к/к	29	25						
крупа перловая	6	6						
картофель	100	75						
лук репчатый	12	10						
морковь	12,5	10						
масло сливочное	6	6						
Котлета рыбная натуральная запеченная			100	13,9	16,3	7,6	233	65,44
TTK 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	21,65
TTK 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 витамин. "Соловецкий" №108 2013г.			38	1,67	0,17	10,84	51,7	4,45
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	3,04
ИТОГО				27,29	26,41	89,04	704,9	154,48
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				45,05	50,89	141,96	1211,2	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	117,13
№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 сгущёное с саха	10	10						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,54
№493 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Джем в индивид.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			20	1,67	0,17	10,84	51,7	2,34
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				39,55	25,81	91,04	756,5	132,27
ОБЕД								
Борщ с мелкошинков. овощами, с курицей и сметаной			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	34,50
ТТК курица потрошена. 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 запеченные			90	11,4	15,2	11,2	265,8	48,88
№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 листа	2	2						
Рис припущеный			150	3,8	7,3	20,8	164	19,76
№415 крупа рисовая	53	53						
2013г. масло сливочное	5	5						
Кисель из концентрата			200	0,3	0,2	21,5	89	4,53
№503 кисель	24	24						
2013г. вода питьевая	190	190						
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			35	1,67	0,17	10,84	51,7	4,13
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				23,69	29,01	83,34	729,7	113,83
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				63,24	54,82	174,38	1486,2	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	6,25	0,08	74,8	25,49
масло сливочное	15	15						
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным №267 2013г.	30	30	200/5	6,6	7,4	23,7	188	26,14
крупа пшено	112	112						
вода питьевая	68	68						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром №494 2013г.	200	0,1		0	15	60		2,54
чай	1	1						
сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Кондитерское изделие в ассортименте			20	0,22	0,03	15,76	64,4	14,69
Хлеб витамин. "Соловецкий" №108 2013г.			50	1,67	0,17	10,84	51,7	5,85
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	5,07
ИТОГО				9,96	16,09	72,18	475,1	79,78
ОБЕД								
Свекла отварная №26 2021г.			100	1,5	0,1	9,1	43,3	6,40
свекла до 01.01.-20%	126	100						
свекла с 01.01-25%	134	100						
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей №147 2013г.			250/15	4,9	6,3	21,2	161	30,55
курица потрошена 1 кг	27	24						
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 ТТК №429 2013г.			100	21,4	14,5	4,3	233,3	90,59
филе минтая с/м	150	113						
или минтай с/м	141	113						
мука пшеничная	5	5						
сметана	10	10						
сыр твёрдый	11	10						
масло растительное	4	4						
Картофельное пюре №429 2013г.			150	3,9	5,9	26,7	176	19,29
картофель	170	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Компот из изюма №512 2013г.			200	0,3	0	20,1	81	9,73
изюм	20	20						
сахар	15	15						
вода питьевая	207	207						
Хлеб витамин. "Соловецкий" №108 2013г.			49	1,67	0,17	10,84	51,7	5,70
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	4,06
ИТОГО				34,99	27,21	99,04	782,5	166,32
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				44,95	43,3	171,22	1257,6	246,10

Повар-бригадир _____