

«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»).

1 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Масло сливочное порциями №105 2013г.				10	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное		10	10						
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным				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 ко	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 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	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

с.7-11.

2 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			10	5,12	5,22	0	68,6	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 гречками			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

3 ДЕНЬ

Утверждаю

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 саха		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

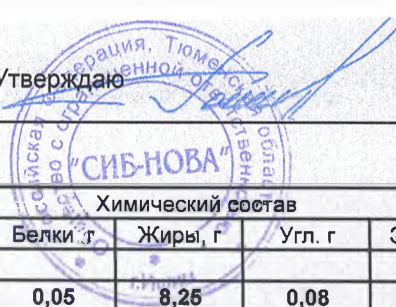


Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р	
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями №100 2013г.				15	5,12	5,22	0	68,6	25,74
сыр твердый		16	15						
Суп молочный с макаронными изделиями				200	6,4	7,9	19,3	194	19,08
№165	макаронные 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
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 запеченные "Домашние"				100	14,6	12	0,6	169	70,51
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 припущенный				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

5 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	0,05	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 2013 г.				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
ТТК	мясо к/к	38	32						
	свекла	56,25	45						
	капуста свежая белокоч	28	22						
	картофель	20	15						
	фасоль	15	15						
	морковь	18,75	15						
	лук репчатый	12	10						
	томатная паста	1,2	1,2						
	масло сливочное	6	6						
	сахар	0,5	0,5						
	сметана	5	5						
Рыба, запеченная со сметаной и сыром				100	21,4	14,5	4,3	233,3	90,59
ТТК	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

6 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	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	крупа 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 потрошенная 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, тушённая 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

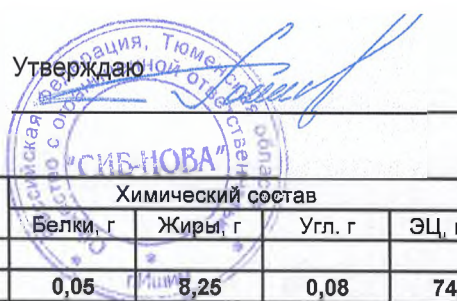
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р	
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК									
Масло сливочное порциями №105 2013г.				10	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное		10	10						
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным				200/5	5,5	6,7	24,5	180	25,66
№260	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 консе	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									
№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	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			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
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 сгущённое с сах	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 белоко	40	32						
2013г. картофель	37	28						
круп 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 витам	14	14						
молоко питьевое	14	14						
яичный порошок	1,96	1,96						
мука пшеничная	7	7						
соус сметанный с томатом								
№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	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				250	5,9	8,9	25,8	295,5	23,39
№164	молоко питьевое	125	125						
2013г.	вода питьевая	137	137						
	крупка 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				250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	41,26
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	81,96
№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 витаминами и йодом 3г.				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

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				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.обогашен.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

11 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная 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						
крупка 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
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	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

Утверждаю

Повар-бригадир _____

Повар-бригадир



Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями №100 2013г.				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						
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 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
ТТК	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 запеченая				100	13,9	16,3	7,6	233	65,44
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				180	2,2	3,8	20,3	124	21,65
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 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

14 ДЕНЬ

Утверждаю

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			г.Резинка			
	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 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 потрошен. 1 кат	27	24						
	или грудка курин 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	11,4	15,2	11,2	265,8	48,88
№412	фарш куриный пром. пр.	60	60						
2013г.	хлеб пшеничный витамин.	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				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

15 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
ЗАВТРАК							
Масло сливочное порциями №105 2013г.			15	0,05	8,25	0,08	25,49
масло сливочное	15	15					
Каша молочная пшенная, с маслом сливочным			200/5	6,6	7,4	23,7	26,14
№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	2,54
№494 чай	1	1					
2013г. сахар	15	15					
вода питьевая	200	200					
Кондитерское изделие в ассортименте			20	0,22	0,03	15,76	14,69
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			50	1,67	0,17	10,84	5,85
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	5,07
ИТОГО				9,96	16,09	72,18	79,78
ОБЕД							
Свекла отварная			100	1,5	0,1	9,1	6,40
№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	30,55
№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	90,59
ТТК 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			150	3,9	5,9	26,7	19,29
№429 картофель	170	128					
2013г. молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
Компот из изюма			200	0,3	0	20,1	9,73
№512 изюм	20	20					
2013г. сахар	15	15					
вода питьевая	207	207					
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			49	1,67	0,17	10,84	5,70
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	4,06
ИТОГО				34,99	27,21	99,04	166,32
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				44,95	43,3	171,22	246,10

Повар-бригадир