

«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 06 апреля 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			250/5	9,5	10,5	36,5	279	18,69
№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	11,44
№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 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				18,24	25,86	96,02	688,7	86,07
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной			250/15/5	5,3	5,8	12,2	122	40,84
№132 курица потрош. 1 категории								
2013г. (разделка мякоть без кс	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	5	5						
Котлеты, биточки мясные			100	12,4	12,6	15,8	263	75,10
№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 панировочные	6	6						
масло растительное для смазки лис	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.			19	1,67	0,17	10,84	51,7	2,22
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				25,99	24,91	97,24	755,9	160,03
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				44,23	50,77	193,26	1444,6	246,10

Повар-бригадир _____

2 ДЕНЬ

Утверждаю



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	5,12	5,22	0	68,6	17,16	
	сыр твердый	11	10						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			250/5	7,3	9,8	35	257	17,71	
№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	3,33	
№494	чай	1,8	1,8						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
Пюре фруктовое			90	0	0	9,49	37,98	42,77	
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					15,51	15,43	77,13	511,48	87,52
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	41,49	
№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	86,73	
№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.			31	1,67	0,17	10,84	51,7	3,68	
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03	
ИТОГО					28,19	23,11	99,04	718,8	158,58
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ					43,7	38,54	176,17	1230,28	246,10

Повар-бригадир _____

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	117,27
№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	5,91
№494	чай	1,8	1,8					
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				33,25	21,71	76,34	635,5	127,55
ОБЕД								
Щи из свежей капусты со сметаной			250/5	6,1	7,2	7,8	152	12,49
№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	84,54
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	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.			18	1,67	0,17	10,84	51,7	2,14
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			15	1,32	0,24	6,8	36,2	1,52
ИТОГО				26,09	26,91	99,74	778,9	118,55
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				59,34	48,62	176,08	1414,4	246,10

Повар-бригадир _____

4 ДЕНЬ

Утверждаю

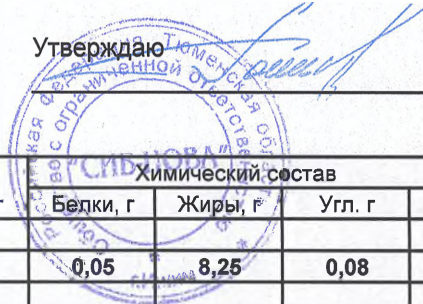


Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			15	5,12	5,22	0	68,6	25,74
сыр твердый	16	15						
Суп молочный с макаронными изделиями			250	8	9,9	24	218	21,93
№165 макаронные изделия	20	20						
2013г. молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	150	150						
сахар	2	2						
масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,33
№494 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Кондитерское изделие в ассортименте			28	0,15	0,05	12,15	49,5	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				16,36	15,58	68,79	484	75,57
ОБЕД								
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	41,28
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	70,56
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	23,79
№415 крупа рисовая	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.			51	1,67	0,17	10,84	51,7	5,97
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	5,07
ИТОГО				28,19	22,01	85,54	657,9	170,53
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				44,55	37,59	154,33	1141,9	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			250/5	9,4	11,5	26	245	17,59
№264	крупа пшеничная	30	30					
2013г.	молоко питьевое	50	50					
	вода питьевая	182	182					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	10,56
№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				15,64	22,86	59,62	508,7	56,06
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	46,58
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	90,61
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					
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.			32	1,67	0,17	10,84	51,7	3,75
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				37,52	26,68	81,24	716,7	190,04
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				53,16	49,54	140,86	1225,4	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			250/5	7,3	9,8	35	257	23,59
№262 крупа манная	25	25						
2013г. молоко питьевое	95	95						
вода питьевая	141	141						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,33
№494 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Пюре фруктовое			90	0	0	9,49	37,98	42,77
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				14,23	14,13	77,13	494,33	95,59
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями и курице			250/15	4,9	6,3	21,2	211	30,55
№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						
Говядина или свинина, тушённая с капустой			250	12,8	19,8	21,4	316	90,36
№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.			32	1,67	0,17	10,84	51,7	3,71
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				21,19	26,51	82,64	706,9	150,51
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				35,42	40,64	159,77	1201,23	246,10

Повар-бригадир _____

7 ДЕНЬ

Утверждаю

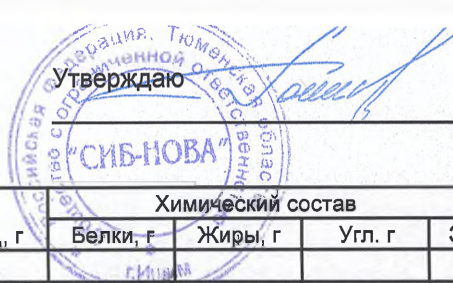


Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное	10	10						
Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным			250/5	6,9	8,4	28,7	218	26,36
№260 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	10,56
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	50	50						
вода питьевая	150	150						
Джем в индивид.упаковке			20	6,3	4,1	14,9	122	8,23
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				19,44	23,86	77,22	603,7	70,88
ОБЕД								
Винегрет овощной			100	0,8	0,1	1,6	10,6	19,24
№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	42,93
№144 мясо к/к	29	24						
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	67,51
№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	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.			30	1,67	0,17	10,84	51,7	3,62
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				30,19	27,11	108,84	802,5	175,22
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				49,63	50,97	186,06	1406,2	246,10

Повар-бригадир _____

8 ДЕНЬ

Утверждаю

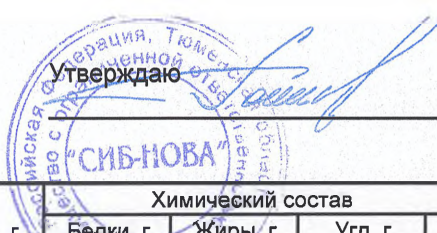


Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			10	5,12	5,22	0	68,6	17,16
сыр твердый	11	10						
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	30,16	21,3	43,5	486,6	117,27
№313	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	3,33
№494	чай	1,8	1,8					
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				38,37	26,93	76,14	703,1	142,13
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/5	7,9	5,8	15,5	146	15,56
№154	капуста свежая белокоч	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	59,86
№347	филе минтая с/м	103	84					
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			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 рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	3,05
ИТОГО				32,52	20,24	77,6	625,2	103,97
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				70,89	47,17	153,74	1328,3	246,10

Повар-бригадир _____

9 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	0,06	8,25	0,08	74,8	16,99
масло сливочное	10	10						
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	280	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	5,91
№494 чай	1,8	1,8						
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.			16	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				9,04	17,56	58,72	503,7	50,33
ОБЕД								
Суп картофельный с овощами, мясом со сметаной			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	41,28
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	98,25
№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			150	4,2	5,9	44,2	247	13,33
№291 макаронные изделия	53	53						
2013г. масло сливочное	5	5						
Молоко питьевое ультрапастер.с витаминами и йодом 3,2%			200	5,6	6,4	9,4	118	39,78
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			26	1,67	0,17	10,84	51,7	3,13
ИТОГО				30,17	29,47	89,34	744,7	195,77
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				39,21	47,03	148,06	1248,4	246,10

Повар-бригадир _____

10 ДЕНЬ

Утверждаю _____
 Сиб-НОВА
 Российская Федерация, Тюменская область, г. Тюмень

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	17,41
№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	11,44
№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.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				17,87	19,67	90,82	613,22	50,38
ОБЕД								
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной			250/20/5	6,8	6,5	15,4	147	44,79
№132	мясо к/к	38	32					
2013г.	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					
Котлета по-хлыновски			100	14,1	14,8	12,7	240	73,87
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	20,85
№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.			23	1,67	0,17	10,84	51,7	2,72
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			15	1,32	0,24	6,8	36,2	1,52
ИТОГО				29,59	27,91	100,84	773,9	195,72
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				47,46	47,58	191,66	1387,12	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			250/5	9,5	10,5	36,5	279	18,69
№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	3,33
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	20	200					
Йогуртный продукт в инд.упаковке			95	1,9	3,2	16,8	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				14,49	14,11	85,94	526,9	60,97
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	70,56
ТТК	кураца потрошенная 1 ка	167	148					
	или грудка куриная на к	155	148					
	или бедро куриное	155	148					
	или окорочок куриный	155	148					
	томатная паста	1,6	1,6					
	чеснок	0,5	0,4					
	масло растительное	10	10					
Картофельное пюре			150	3,9	5,9	26,7	176	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.			21	1,67	0,17	10,84	51,7	2,48
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				39,89	28,61	80,44	740,9	185,13
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				54,38	42,72	166,38	1267,8	246,10

Повар-бригадир _____

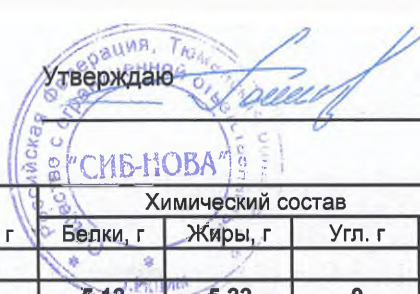
12 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,08	12,38	0,12	112,2	16,99
масло сливочное	10	10						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			250/5	9,8	10,7	31	260	27,73
№255 крупа рис	38	38						
2013г. молоко питьевое	95	95						
вода питьевая	128	128						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,5	62	5,91
№494 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
лимон	6	5						
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				12,97	23,49	64,26	522,1	55,00
ОБЕД								
Свекольник с мясом, со сметаной			250/20/10	7,7	6,3	21	172	50,03
№131 мясо к/к	38	32						
2013г. 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	83,46
ТТК говядина к/к	93	79						
или свинина мясная	87	74						
масло растительное	4	4						
крупа гречневая	48	48						
вода питьевая	150	150						
масло сливочное	10	10						
лук репчатый	14	12						
морковь	31,25	25						
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	18,8	77	6,21
№508 сухофрукты	20	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Пюре фруктовое			90	0	0	9,49	37,98	42,77
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			39	1,67	0,17	10,84	51,7	4,57
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	4,06
ИТОГО				26,49	25,11	104,63	752,88	191,10
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				39,46	48,6	168,89	1274,98	246,10

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Цена, р	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК								
Сыр твердый порциями №100 2013г.			20	5,12	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			250	8	9,9	24	218	21,93
№165 макаронные изделия	20	20						
2013г. молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	150	150						
сахар	2	2						
масло сливочное	2,5	2,5						
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	10,56
№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				19,36	26,48	57,62	550,3	92,54
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой, с мясом			250/15	7,7	5,9	21,1	168	36,04
ТТК мясо к/к	29	25						
крупка 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	65,68
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 припущеные			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.			37	1,67	0,17	10,84	51,7	4,30
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,03
ИТОГО				28,89	29,81	90,64	747,9	153,56
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				48,25	56,29	148,26	1298,2	246,10

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	30,16	21,3	43,5	486,6	117,27	
№313	творог	144	143						
2013г.	крупа манная	11	11						
	вода питьевая для каш	36	36						
	яичный порошок	3,27	3,27						
	сахар	6	6						
	ванилин	0,01	0,01						
	сметана	6	6						
	сухари пшеничные	6	6						
	масло сливочное для смазки листа	4	4						
	масса готовой запеканки		150						
	молоко сгущённое с саха	10	10						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,33	
№494	чай	1,8	1,8						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
Джем в индивид.упаковке			20	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	133,20
ОБЕД									
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и смет			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	35,73	
ТТК	курица потрошен 1 кате	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 рубленные из птицы запеченные			90	18,2	18,9	13,1	295	50,25	
№412	филе куриное пром пр-т	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 лис	2	2						
Рис припущенный			150	2,9	3,7	25	147	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.			22	1,67	0,17	10,84	51,7	2,63	
ИТОГО					28,27	28,87	82,64	705,7	112,90
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ					67,82	54,68	173,68	1462,2	246,10

Повар-бригадир _____

15 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.			15	0,05	8,25	0,08	74,8	25,49
масло сливочное	15	15						
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			250/5	9,9	10,5	30,5	256	22,25
№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	3,33
№494 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Кондитерское изделие в ассортименте			28	0,22	0,03	15,76	64,4	13,65
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				13,26	19,19	78,98	543,1	73,46
ОБЕД								
Свекла отварная			100	1,5	0,1	9,1	43,3	8,00
№26 свекла до 01.01.-20%	126	100						
2021г. свекла с 01.01.-25%	134	100						
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей			250/15	4,9	6,3	21,2	161	3,55
№147 курица потрошенная 1 кг	27	24						
2013г. или грудка куриная на кг	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	90,61
ТТК филе минтая с/м	150	113						
или минтай с/м	141	113						
мука пшеничная	5	5						
сметана	10	10						
сыр твердый	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						
Компот из изюма			200	0,3	0	20,1	81	11,29
№512 изюм	20	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	207	207						
Хлеб витамин."Соловецкий" №108 2013г.			36	1,67	0,17	10,84	51,7	4,25
Хлеб рж-пш "Дарницкий" №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	3,04
ИТОГО				34,99	27,21	99,04	782,5	145,64
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				48,25	46,4	178,02	1325,6	219,10

Повар-бригадир _____