«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 01 сентября 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	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Каша молочная кукурузная, маслом сливочным				**250/5**	**9,5**	**10,5**	**36,5**	**279**	**25,31**
№265	крупа кукурузная	32	32						
2013г.	молоко питьевое	100	100						
	вода питьевая	150	150						
	сахар	4	4						
	масло сливочное	5	5						
Какао с молоком				**200**	**3,8**	**3,5**	**25**	**147**	**12,02**
№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**	**2,44**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**18,19**	**17,61**	**95,94**	**613,9**	**76,48**
ОБЕД									
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной				**250/15/5**	**5,3**	**5,8**	**12,2**	**122**	**42,11**
№132	курица потрош. 1 категории								
2013г.	(разделка мякоть без ко	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**	**75,36**
№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 ли		2	2						
Каша гречневая рассыпчатая				**180**	**4,8**	**6,1**	**29,2**	**191**	**19,14**
№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.*				**40**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,89**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**40**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**4,26**
ИТОГО					**25,99**	**24,91**	**97,24**	**755,9**	**169,62**
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ					**44,18**	**42,52**	**193,18**	**1369,8**	**246,10**

Повар-бригадир _____

N 3
12 ч. сс
с 01.09.2016г

2 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями *№100 2013г.*				**10**	**5,12**	**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**	**17,80**
№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**	**3,85**
№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.*				**20**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**2,44**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**15,51**	**15,43**	**77,13**	**511,48**	**86,15**
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				**250/10/20**	**9,9**	**6,7**	**31,8**	**227**	**35,61**
№144	мясо к/к	19	16						
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**	**89,82**
№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**	**10,42**
№512	курага	20	20						
2013г.	сахар	6	6						
	вода питьевая	211	211						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**40**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,94**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**28,19**	**23,11**	**99,04**	**718,8**	**159,95**
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ					**43,7**	**38,54**	**176,17**	**1230,28**	**246,10**

Повар-бригадир _____

Большие

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 сгущёным молоком				**150/10**	**30,16**	**21,3**	**43,5**	**486,6**	**117,41**
№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 лимоном				**200/5**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**6,25**
№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**	**2,44**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**33,25**	**21,71**	**76,34**	**635,5**	**128,23**
ОБЕД									
Щи из свежей капусты со сметаной				**250/5**	**6,1**	**7,2**	**7,8**	**152**	**13,16**
№142	капуста свеж.белокоча	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**	**82,28**
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.*				**20**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**2,44**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**26,09**	**26,91**	**99,74**	**778,9**	**117,87**
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ					**59,34**	**48,62**	**176,08**	**1414,4**	**246,10**

Повар-бригадир _____

Большинс

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.*				**20**	**5,12**	**5,22**	**0**	**68,6**	**34,31**
	сыр твердый	21	20						
Суп молочный с макаронными изделиями				**250**	**8**	**9,9**	**24**	**218**	**21,98**
№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**	**3,85**
№494	чай	1,8	1,8						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**30**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,67**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**16,21**	**15,53**	**56,64**	**434,5**	**67,01**
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 овощами, мясом и сметаной				**250/15/5**	**7,2**	**5,9**	**19,9**	**162**	**42,89**
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 потрошеная 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 припущеный				**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.*				**46**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**5,73**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**40**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**4,26**
ИТОГО					**29,69**	**22,11**	**94,64**	**701,2**	**179,09**
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ					**45,9**	**37,64**	**151,28**	**1135,7**	**246,10**

Повар-бригадир _____

Большое

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 гречневая, с маслом сливочным				250/5	7,5	6,2	20,8	182	23,20
№248	крупа гречневая	62	62						
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	10,78
№501	кофейный напиток	4	4						
2013г.	сахар	10	10						
	молоко питьевое	50	50						
	вода питьевая	150	150						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				20	1,67	0,17	10,84	51,7	2,60
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,29
ИТОГО					13,74	17,56	54,42	445,7	55,86
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	53,19
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	77,86
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	27,20
№429	картофель	205	154						
2013г.	молоко питьевое	29	29						
	масло сливочное	7	7						
Компот из смеси сухофруктов				200	0,5	0	18,8	77	6,54
№508	сухофрукты	20	20						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				40	1,67	0,17	10,84	51,7	5,23
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				40	1,32	0,24	6,8	36,2	4,26
ИТОГО					37,52	26,68	81,24	716,7	190,24
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ					51,26	44,24	135,66	1162,4	246,10

Повар-бригадир _____

Большие

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**	**23,68**
№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**	**3,85**
№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**	**3,67**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**14,23**	**14,13**	**77,13**	**494,33**	**94,33**
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями и курице				**250/15**	**4,9**	**6,3**	**21,2**	**211**	**31,85**
№147	курица потрошеная 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**	**90,73**
№365	говядина к/к	96	81						
2013г.	или свинина мясная	96	81						
	лук репчатый	16	14						
	масло растительное	12	12						
	капуста свежая белоко	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.*				**26**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,20**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**21,19**	**26,51**	**82,64**	**706,9**	**151,77**
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ					**35,42**	**40,64**	**159,77**	**1201,23**	**246,10**

Повар-бригадир _____

Большое

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**	**26,58**
№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**	**10,78**
№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.*				**30**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,67**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**19,44**	**23,86**	**77,22**	**603,7**	**69,45**
ОБЕД									
Винегрет овощной				**100**	**0,8**	**0,1**	**1,6**	**10,6**	**19,84**
№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**	**43,83**
№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**	**68,14**
№388	свинина мясная	63	54						
2013г.	говядина к/к	64	54						
	хлеб пшеничный витам	10	10						
	яичный порошок	1,12	1,12						
	молоко питьевое	14	14						
	масло растительное	3	3						
	лук репчатый	35	29						
	мука пшеничная	6	6						
соус молочный для запекания			50						
№434	молоко питьевое	50	50						
2013г.	мука пшеничная	4	4						
	масло сливочное	4	4						
масло растительное для смазки ли		3	3						
Макаронные изделия отварные				**180**	**4,2**	**5,9**	**44,2**	**247**	**14,33**
№291	макаронные изделия	64	64						
2013г.	масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте *№518 2013г.*				**200**	**0,5**	**0**	**22,4**	**92**	**23,86**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**36**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,52**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**30,19**	**27,11**	**108,84**	**802,5**	**176,65**
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ					**49,63**	**50,97**	**186,06**	**1406,2**	**246,10**

Повар-бригадир _____

Больше

8 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Сыр твердый порциями *№100 2013г.*				**10**	**5,12**	**5,22**	**0**	**68,6**	**17,16**
	сыр твердый	11	10						
Запеканка из творога, со сгущёным молоком				**150/10**	**30,16**	**21,3**	**43,5**	**486,6**	**117,41**
№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**	**3,85**
№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**	**2,44**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**38,37**	**26,93**	**76,14**	**703,1**	**142,99**
ОБЕД									
Суп крестьянский с крупой и сметаной				**250/5**	**7,9**	**5,8**	**15,5**	**146**	**19,53**
№154	капуста свежая белокоч	40	32						
2013г.	картофель	37	28						
	крупа рис	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**	**54,27**
№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 лис		3	3						
Картофельное пюре				**150**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**176**	**19,50**
№429	картофель	170	128						
2013г.	молоко питьевое	24	24						
	масло сливочное	5	5						
Компот из смеси сухофруктов				**200**	**0,5**	**0**	**18,8**	**77**	**6,54**
№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**	**3,27**
ИТОГО					**32,52**	**20,24**	**77,6**	**625,2**	**103,11**
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	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					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						
Суп молочный с крупой				**250**	**5,9**	**8,9**	**25,8**	**280**	**23,45**
№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**	**6,25**
№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**	**2,44**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**9,04**	**17,56**	**58,72**	**503,7**	**59,76**
ОБЕД									
Суп картофельный с овощами, мясом со сметаной				**250/15/5**	**7,2**	**5,9**	**19,9**	**162**	**42,89**
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**	**98,34**
№401	печень говяжья	161	134						
2013г.	мука пшеничная	4	4						
	масло растительное	4	4						
	масса тушеной печени		90						
соус сметанный			50						
№442	сметана	12,5	12,5						
2013г.	мука пшеничная	1,3	1,3						
	вода питьевая	40	40						
	масло сливочное	1,3	1,3						
Макаронные изделия отварные				**180**	**4,2**	**5,9**	**44,2**	**247**	**14,33**
№291	макаронные изделия	64	64						
2013г.	масло сливочное	5	5						
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**	**3,92**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**28**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,00**
ИТОГО					**26,39**	**23,31**	**109,14**	**754,9**	**186,34**
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ					**35,43**	**40,87**	**167,86**	**1258,6**	**246,10**

Повар-бригадир _____

Большие

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 манная, с маслом сливочным				**250/5**	**7,3**	**9,8**	**35**	**257**	**17,80**
№262	крупа манная	25	25						
2013г.	молоко питьевое	50	50						
	вода питьевая	186	186						
	сахар	4	4						
	масло сливочное	5	5						
Какао с молоком				**200**	**3,8**	**3,5**	**25**	**147**	**12,02**
№496	какао-порошок	3,75	3,75						
2013г.	сахар	20	20						
	молоко питьевое	50	50						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**20**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**2,44**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**14,09**	**13,71**	**77,64**	**491,9**	**34,39**
ОБЕД									
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной				**250/20/5**	**6,8**	**6,5**	**15,4**	**147**	**54,87**
№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**	**74,35**
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**	**21,07**
№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**	**10,83**
№512	шиповник	20	20						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	211	211						
Коктейль молоч.обогащен.йодом				**200**	**0,5**	**0**	**22,4**	**92**	**42,25**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**39**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**5,14**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**29,59**	**27,91**	**100,84**	**773,9**	**211,71**
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ					**43,68**	**41,62**	**178,48**	**1265,8**	**246,10**

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	
ЗАВТРАК									
Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным				**250/5**	**9,5**	**10,5**	**36,5**	**279**	**18,78**
№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**	**3,85**
№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**	**2,44**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**14,49**	**14,11**	**85,94**	**526,9**	**61,78**
ОБЕД									
Уха с крупой				**250/100**	**18,1**	**10,1**	**14**	**219**	**78,08**
№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**	**70,56**
ТТК	курица потрошеная 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**	**21,20**
№429	картофель	170	128						
2013г.	молоко питьевое	24	24						
	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.*				**46**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**5,69**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**40**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**4,26**
ИТОГО					**39,89**	**28,61**	**80,44**	**740,9**	**184,32**
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ					**54,38**	**42,72**	**166,38**	**1267,8**	**246,10**

Повар-бригадир _____

Большие

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	27,82
№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	6,25
№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	2,44
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,13
ИТОГО					12,97	23,49	64,26	522,1	55,63
ОБЕД									
Свекольник с мясом, со сметаной				250/20/10	7,7	6,3	21	172	50,87
№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	85,43
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	6,54
№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.*				22	1,67	0,17	10,84	51,7	2,73
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,13
ИТОГО					26,49	25,11	104,63	752,88	190,47
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ					39,46	48,6	168,89	1274,98	246,10

Повар-бригадир _____

больше

13 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.*				**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**	**21,98**
№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**	**10,78**
№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**	**4,89**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**40**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**4,26**
ИТОГО					**19,36**	**26,48**	**57,62**	**550,3**	**93,22**
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой, с мясом				**250/15**	**7,7**	**5,9**	**21,1**	**168**	**37,32**
ТТК	мясо к/к	29	25						
	крупа рис	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**	**57,07**
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 припущеные				**180**	**2,2**	**3,8**	**20,3**	**124**	**23,19**
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.*				**50**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**6,11**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**50**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**5,33**
ИТОГО					**28,89**	**29,81**	**90,64**	**747,9**	**152,88**
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ					**48,25**	**56,29**	**148,26**	**1298,2**	**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 сгущёным молоком				**150/10**	**30,16**	**21,3**	**43,5**	**486,6**	**117,41**
№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 сах.	10	10						
Чай с сахаром				**200**	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**3,85**
№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**	**2,44**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**39,55**	**25,81**	**91,04**	**756,5**	**134,06**
ОБЕД									
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сме				**250/15/5**	**5,2**	**5,9**	**12,2**	**123**	**36,26**
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						
Биточки рубленые из птицы запеченые				**90**	**18,2**	**18,9**	**13,1**	**295**	**47,53**
№412	филе куриное пром пр-	60	60						
2013г.	или грудка кур.на кости	75	60						
	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						
Рис припущеный				**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.*				**32**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,96**
ИТОГО					**28,27**	**28,87**	**82,64**	**705,7**	**112,04**
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	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					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 пшенная, с маслом сливочным				**250/5**	**9,9**	**10,5**	**30,5**	**256**	**22,67**
№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**	**3,85**
№494	чай	1,8	1,8						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**30**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,67**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**13,04**	**19,16**	**63,22**	**478,7**	**58,88**
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**	**31,85**
№147	курица потрошеная 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**	**77,86**
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**	**27,20**
№429	картофель	205	154						
2013г.	молоко питьевое	29	29						
	масло сливочное	7	7						
Компот из изюма				**200**	**0,3**	**0**	**20,1**	**81**	**11,62**
№512	изюм	20	20						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	207	207						
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**	**3,63**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**35,49**	**27,21**	**121,44**	**874,5**	**187,22**
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ					**48,53**	**46,37**	**184,66**	**1353,2**	**246,10**

Повар-бригадир _____

Большие