



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для питания обучающихся общеобразовательных
учреждений (гипоаллергенная диета
с исключением молочных, кисломолочных
(сыр, молоко сгущённое,), ягодных,
цветных продуктов, какао, кофе)**

12 лет и старше

**МАОУ СОШ № 4 г. Ишима,
МАОУ СОШ № 12 г. Ишима**

под стоимость 107р. 70к. ежедневно

с 04 сентября 2023 года

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Биточки рубленные из птицы запеченые			100	11,4	15,2	11,2	227,2	55,46
<i>ТТК</i> филе куриное пром. пр-	71	67						
или фарш куринный	67	67						
хлеб пшеничный	19	19						
лук репчатый	11	9						
яичный порошок	1,82	1,82						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	2	2						
Рис припущенный			180	3,7	3,6	29,7	166	14,42
<i>№415</i> крупа рисовая	63	63						
<i>2013э.</i> вода питьевая	110	110						
масло растительное	5	5						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			50	1	0,3	8,1	38,9	4,55
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			50	0,7	0,1	9,4	41,3	3,37
ИТОГО				17	19,2	69,4	518,4	107,70

Повар-бригадир _____

2 ДЕНЬ

Утверждаю

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Рыба, запеченная			100	9,3	8,3	11,6	158,3	80,99
ТТК	филе минтая с/м	226	113					
	сухари	4	4					
	масло растительное	6	6					
Картофель отварной			180	3,3	4,4	23,5	147	13,48
№173	картофель	237	178					
2013г.	масло растительное	6	6					
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,2	61,2	5,07
№494	чай	0,5	0,5					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	1	0,3	8,1	38,9	5,46
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	0,7	0,1	9,4	41,3	2,70
ИТОГО				14,4	13,1	67,8	446,7	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			40	0,5	0,1	1	6,9	15,46
огурцы конс. без уксуса	72	40						
Шницель мясной			100	17,85	25,75	14,38	360,8	50,98
№381 говядина к/к	88	74						
2013э. или свинина мясная	88	74						
или фарш мясной пром	74	74						
хлеб пшеничный витам	18	18						
лук репчатый	6	5						
яичный порошок	2,4	2,4						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	6,74
№291 макаронные изделия	64	64						
2013э. масло растительное	4	4						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			35	2,81	0,3	18,2	86,95	3,27
ИТОГО				30,13	27,32	89,63	727,83	107,70

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								
Тефтели с рисом "Ёжики"			100	9,5	15,3	11,4	221	54,44
№390 фарш мясной пром пр-ва	62	62						
2013г. вода питьевая	10	10						
крупа рисовая	9	9						
лук репчатый	34	30						
мука пшеничная	7	7						
масса готовых тефтелей		100						
Картофель отварной			180	3,3	4,4	23,5	147	13,48
№173 картофель	237	178						
2013г. масло растительное	6	6						
Чай с сахаром			200	1	0	15	60	3,42
№493 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			28	1,32	0,24	6,8	36,2	1,91
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1,98	0,21	12,79	61,1	4,55
ИТОГО				17,3	20,15	80,49	570,3	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, с повидлом			180/10	24	25,2	23,9	425	101,11
№313	творог	172	172					
2013г.	крупа манная	12	12					
	яичный порошок	3,78	3,78					
	сахар	7,2	7,2					
	ванилин	0,001	0,001					
	сухари пшеничные	7,2	7,2					
	масло растительное для смазки ли	4	4					
	масса готовой запеканки		150					
	повидло	10	10					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,42
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,13	0,22	13,78	65,8	1,82
ИТОГО				27,55	25,66	59,48	587	107,70

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								
Биточки мясные			100	8,1	11,8	14,3	195,8	51,88
№381	говядина к/к	87	74					
2013э.	или свинина мясная	87	74					
	или фарш мясной пром	74	74					
	хлеб пшеничный витам	18	18					
	лук репчатый	5,4	4,5					
	яичный порошок	1,26	1,26					
	сухари пшеничные	5,5	5,5					
	масло растительное	2	2					
Капуста тушеная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	22,85
№423	капуста свежая белокоч	257	206					
2013э.	масло растительное	5	5					
	морковь	13	10					
	лук репчатый	9	8					
	томатная паста	4	4					
	мука пшеничная	3	3					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			19	1	0,3	8,1	38,9	1,72
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,35
ИТОГО				16,66	18,68	49,82	434,4	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Горошек зелен.консервир.с маслом растительным			30/5	1,17	0,17	18,8	85	8,29
горошек зеленый	46	30						
масло растительное	5	5						
Гуляш из мяса			120	9,1	7,5	3,4	117,5	74,73
№367 мясо к/к	113	95						
2013е. масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		60						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатная паста	2,4	2,4						
мука пшеничная	4	4						
Каша гречневая рассыпчатая			180	10,26	9,41	44,5	303,66	18,22
№237 крупа гречневая	85	85						
2013е. вода питьевая	108	108						
масло растительное	10	10						
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	60,8	3,42
№493 чай	1,8	1,8						
2013е. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013е.			33	1	0,3	8,1	38,9	3,04
ИТОГО				21,73	17,38	89,8	605,86	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Котлета по-хлыновски			100	12,3	13,1	11,4	212,7	57,31
ТТК	говядина к/к	98	83					
	или свинина мясная	98	83					
	или фарш мясной пром	83	83					
	картофель	26	20					
	лук репчатый	15	13					
	яичный порошок	2,24	2,24					
	сухари пшеничные	8	8					
	масло растительное	2	2					
Овощи припущенные			180	3,3	4,4	23,5	147	16,01
ТТК	морковь	97	78					
	лук репчатый	21	18					
	картофель	131	98					
	мука пшеничная	3,6	3,6					
	масло растительное	6	6					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			27	1	0,3	8,1	38,9	2,46
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	0,7	0,1	9,4	41,3	2,02
ИТОГО				17,5	17,9	63,4	484,9	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			30	0,5	0,1	1	6,9	11,19
огурцы конс. без уксуса	55	30						
Фрикадельки из кур (2шт. по 50г.)			100	10,8	10,9	5,4	162,9	50,93
№410 филе куриное пром.пр-т	72	65						
2013г. яичный порошок	2,52	2,52						
хлеб пшеничный витам	15	15						
масло растительное	2	2						
Картофель отварной			180	3,3	4,4	23,5	147	13,48
№173 картофель	237	178						
2013г. масло растительное	6	6						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			33	0,7	0,1	9,4	41,3	2,20
ИТОГО				15,5	15,5	50,3	403,1	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Рыба, запеченная			80	9,3	8,3	11,6	158,3	62,44
ТТК	филе минтая с/м	182	91					
	сухари	3,2	3,2					
	масло растительное	4	4					
Картофель тушёный			180	3,7	3,6	29,7	166	15,09
№216	картофель	205	154					
2004е.	морковь	47	38					
	лук репчатый	23	20					
	масло растительное	6	6					
Чай с сахаром			200	0,7	0,1	19,8	82,9	3,42
№493	чай	1,8	1,8					
2013е.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Фрукт в ассортименте №112 2013е.			1шт	0,6	0,5	19,9	86,5	23,58
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013е.			20	1	0,3	8,1	38,9	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013е.			20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,35
ИТОГО				16	12,9	98,5	573,9	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			80	0,5	0,1	1	6,9	29,84
огурцы конс. без уксуса	144	80						
Биточки мясные			100	17,85	25,75	14,38	360,8	51,88
№381 говядина к/к	74	74						
2013э. или свинина мясная	74	74						
или фарш мясной пром	74	74						
хлеб пшеничный витам	18	18						
лук репчатый	6	5						
яичный порошок	2,4	2,4						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное	5	5						
Рагу из овощей			180	3,6	9,63	15,3	162	16,48
№195 картофель	173	130						
2013э. морковь	30	24						
лук репчатый	17	15						
масло растительное	10	10						
соус			50					
томатная паста	10	10						
мука пшеничная	2	2						
морковь	6	5						
лук репчатый	6	5						
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,2	61,2	5,07
№494 чай	1,8	1,8						
2013э. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			26	1	0,3	8,1	38,9	2,40
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			30	0,7	0,1	9,4	41,3	2,03
ИТОГО				23,75	35,88	63,38	671,1	107,70

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								
Жаркое по-домашнему			250	26	23,2	16,6	379	75,65
№369 говядина к/к	93	79						
2013е. или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш п/ф пром. пр.	79	79						
масса готового мяса		50						
картофель	220	165						
морковь	31	25						
масло растительное	6	6						
лук репчатый	24	20						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013е.			32	0,7	0,1	9,4	41,3	2,15
ИТОГО				0,9	0,1	20,4	86,3	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			40	0,5	0,1	1	6,9	14,92
огурцы конс. без уксуса	72	40						
Биточки рубленные из птицы запеченные			100	11,4	15,2	11,2	227,2	50,92
ТТК	71	67						
или фарш куринный	67	67						
хлеб пшеничный	19	19						
лук репчатый	11	9						
яичный порошок	1,82	1,82						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			180	3,2	2,8	34,3	175,2	6,74
№291	64	64						
2013а.	4	4						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	34	138	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			27	1	0,3	8,1	38,9	2,52
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	0,7	0,1	9,4	41,3	2,70
ИТОГО				16,8	18,5	98	627,5	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Горошек зелен.консервир.с маслом растительным			30/5	1,17	0,17	18,8	85	8,29
горошек зеленый	46	30						
масло растительное	5	5						
Гуляш из мяса			120	9,1	7,5	3,4	117,5	74,73
№367 мясо к/к	113	95						
2013г. масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		60						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатная паста	2,4	2,4						
мука пшеничная	4	4						
Картофель отварной			180	3,3	4,4	23,5	147	13,48
№429 картофель	237	178						
2013г. масло растительное	6	6						
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,2	61,2	5,07
№494 чай	1,8	1,8						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			37	1	0,3	8,1	38,9	3,43
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	0,7	0,1	9,4	41,3	2,70
ИТОГО				14,2	12,47	78,4	490,9	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК			30	0,5	0,1	1	6,9	11,19
огурцы конс. без уксуса	55	30						
Курица в соусе с томатом			100/50	13,6	13,5	4,1	192	73,37
№405 бедро куриное	154	149						
2013г. или грудка куриная на к	154	149						
лук репчатый	9,3	7,5						
томатная паста	9,3	9,3						
мука пшеничная	1,9	1,9						
чеснок	1,2	0,9						
морковь	9,3	7,5						
вода питьевая	46	46						
Рис припущенный			180	4,25	7,25	38,88	237,78	14,42
№415 крупа рисовая	63	63						
2013г. вода питьевая	133	133						
масло растительное	5	5						
Чай с сахаром			200	1	0	15	60	3,42
№493 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			36	1	0,3	8,1	38,9	3,28
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	0,7	0,1	9,4	41,3	2,02
ИТОГО				21,05	21,25	76,48	576,88	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Гуляш из мяса			120	9,1	7,5	3,4	117,5	74,73
№367	мясо к/к	113	95					
2013г.	масло растительное	4	4					
масса тушеного мяса			60					
масса соуса			60					
	лук репчатый	14	12					
	томатная паста	2,4	2,4					
	мука пшеничная	4	4					
Каша гречневая рассыпчатая			180	10,26	9,41	44,5	303,66	18,22
№237	крупа гречневая	85	85					
2013г.	вода питьевая	108	108					
	масло растительное	10	10					
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,2	61,2	5,07
№494	чай	0,5	0,5					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	0,7	0,1	9,4	41,3	4,22
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	1	0,3	8,1	38,9	5,46
ИТОГО				16,7	14,9	37,9	351,8	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Горошек зелен.консервир.с маслом растительным			30/5	1,17	0,17	18,8	85	8,29
горошек зеленый	46	30						
масло растительное	5	5						
Биточки мясные			100	8,1	11,8	14,3	195,8	51,88
№381 говядина к/к	87	74						
2013г. или свинина мясная	87	74						
или фарш мясной пром	74	74						
хлеб пшеничный витам	18	18						
лук репчатый	5,4	4,5						
яичный порошок	1,26	1,26						
сухари пшеничные	5,5	5,5						
масло растительное	2	2						
Картофель отварной			180	3,3	4,4	23,5	147	13,48
№173 картофель	237	178						
2013г. масло растительное	6	6						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	0,7	0,1	9,4	41,3	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			23	1	0,3	8,1	38,9	2,13
ИТОГО				13,3	16,6	66,3	468	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			30	0,5	0,1	1	6,9	11,19
огурцы конс. без уксуса	54	30						
Рагу из мяса			200	15,8	20,7	28	361,5	87,10
ТТК мясо к/к	94	79						
масса тушёного мяса (порц. кусочки)			50					
картофель	60	45						
капуста	68	55						
морковь	56	45						
лук репчатый	29	25						
сметана	8	8						
мука пшеничная	2	2						
масло растительное	10	10						
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	60,8	3,42
№493 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			34	1	0,3	8,1	38,9	3,13
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			42	0,7	0,1	9,4	41,3	2,86
ИТОГО				17,7	21,1	60,5	509,4	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Рыба, запеченная									
ТТК	филе минтая с/м	226	113	100	9,3	8,3	11,6	158,3	80,99
	сухари	4	4						
	масло растительное	6	6						
Картофель отварной									
№173	картофель	237	178	180	3,3	4,4	23,5	147	13,48
2013г.	масло растительное	6	6						
Чай с лимоном									
№494	чай	0,5	0,5	200/5	0,1	0	15,2	61,2	5,07
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
	лимон	6	5						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.				60	1	0,3	8,1	38,9	5,46
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.				40	0,7	0,1	9,4	41,3	2,70
ИТОГО					14,4	13,1	67,8	446,7	107,70

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"			120	11,3	9,8	11,9	181	63,73
ТТК	говядина к/к	84	70					
	или свинина мясная	84	70					
	филе куриное пром. пр-	21	20					
	крупа рисовая	6	6					
	лук репчатый	6	5					
	яичный порошок	3,36	3,36					
	мука пшеничная	8	8					
	масло растительное для смазки ли	2	2					
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	6,74
№291	макаронные изделия	64	64					
2013г.	масло растительное	4	4					
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	60,8	3,42
№493	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			1шт	0,6	0,5	19,9	86,5	29,83
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	1	0,3	8,1	38,9	2,63
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,35
ИТОГО				20,59	11,51	99,15	582,38	107,70

Повар-бригадир _____