

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 4 г. Ишима
С.Н. Разнатовская
Директор МАОУ СОШ № 12 г. Ишима
С.В. С.В. Старикова
Директор МАОУ СОШ №31 г.Ишима
В.Д. Олькин



Директор ООО «СИБ-НОВА»

А.Н. Гончаров

**ПРИМЕРНОЕ
20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(завтрак 1 комплекс, обед для ОВЗ,
комплексный обед)
для горячего питания обучающихся
12 лет и старше
МАОУ СОШ № 4 г. Ишима,
МАОУ СОШ № 12 г. Ишима,
МАОУ СОШ №31 г. Ишима
под стоимость
107р. 70к. (завтрак), 138р. 40к. (обед)
ежедневно**

с 04 сентября 2023 года

Разработано на основании рекомендованного примерного
20-тидневного меню №20-ШК/3590-20/94
от 01.02.2021 для питания обучающихся
(разработчик АУ ТО «ЦТК»).

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Макаронные изделия, запеч. с сыром, с маслом слив.			180/207	9,2	7,2	39	258	44,55
№296	макаронные изделия	68	68					
2013э.	сыр твердый	21	20					
	масло сливочное	7	7					
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	13,31
№501	кофейный напиток	4	4					
2013э.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	1,9	3,2	16,6	430	41,60
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			50	3,3	0,6	17	90,5	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			54	4,1	0,43	26,56	126,9	4,87
ИТОГО				21,7	14,13	115,06	984,4	107,70
ОБЕД								
Салат из свеклы отварной			100	1,5	5,5	8,4	88,4	9,48
№50	свекла	117	94					
2013	масло растительное	6	6					
Суп картофельный с бобовыми, со сметаной			250/5	5,9	6,3	16	144,3	17,54
№144	картофель	83	62,5					
2013э.	морковь	13,3	10					
	лук репчатый	12	10					
	горошек зелен. консерв.	28	18					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	162,5	162,5					
Гуляш из мяса			120	20,6	22	4,2	297	74,73
№367	говядина к/к	112	95					
2013э.	или свинина мясная	112	95					
	или говядина гуляш п/ф пром. пр.	95	95					
	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	23,81
№237	крупа гречневая	85	85					
2013э.	вода питьевая	108	108					
	масло сливочное	7	7					
Компотик теплый из свежих плодов с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96	11,12
№507	яблоки свежие	45,6	40					
2013э.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			26	1,32	0,24	6,8	36,2	1,72
ИТОГО				40,08	43,65	103	965,56	138,40
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				62	58	218	1950	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 2013			20	0,1	16,5	0,16	149,6	21,76
масло сливочное	20	20						
Рыба, запеченная со сметаной и сыром			60	21,4	14,5	4,3	233,3	55,81
ТТК филе минтая с/м	134	67						
мука пшеничная	3	3						
сметана	6	6						
сыр твердый	3,2	3						
масло растительное	2	2						
Картофельное пюре			180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,90
№429 картофель	205	154						
2013е. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	61	5,07
№494 чай	1,8	1,8						
2013е. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			53	4,03	0,42	26,07	124,55	4,81
ИТОГО				30,73	39,58	72,15	770,25	107,70
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,01	9,6	136	10,15
№4 капуста свежая белокач	106	84						
2013е. морковь	13	10						
сахар	5	5						
масло растительное	5	5						
лимонная кислота	0,1	0,1						
вода питьевая	5	5						
Борщ с капустой, картофелем и сметаной			250/10	2,3	4,9	16,7	120,1	17,51
№128 свекла	50	40						
2013е. капуста свежая белокач	25	20						
картофель	13	10						
морковь	15	12						
лук репчатый	12	10						
томатная паста	2,4	2,4						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	10	10						
вода питьевая	200	200						
Бедро или грудка запеченные домашние			100	14,6	13,6	0,6	183,2	71,05
ТТК бедро куриное	154	149						
или грудка куриная на к	154	149						
томатная паста	5	5						
чеснок свежий	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Рагу из овощей			180	3,6	9,63	15,3	162	16,48
№195 картофель	173	130						
2013е. 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						
сахар	1,5	1,5						
Компот из кураги с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	15,75
№512 курага	20,3	20						
2013е. сахар	15	15						
вода питьевая	202	202						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			45	2,05	0,22	13,28	63,45	4,09
ИТОГО				25,77	38,6	82,38	781,95	138,40
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				57	78	155	1351	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								
Шницель мясной, с маслом сливочным			100/10	17,85	25,75	14,38	360,8	63,18
№381	говядина к/к	88	74					
2013э.	или свинина мясная	88	74					
	или фарш мясной пром	74	74					
	хлеб пшеничный витам	18	18					
	молоко питьевое	14	14					
	лук репчатый	6	5					
	яичный порошок	2,4	2,4					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло растительное	2	2					
	масло сливочное	10	10					
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	10,28
№291	макаронные изделия	64	64					
2013э.	масло сливочное	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.			32	2,81	0,3	18,2	86,95	2,99
ИТОГО				29,63	27,22	88,63	720,93	107,70
ОБЕД								
Суп картофельный с рыбой			250/30	5,7	6,3	19,1	155,9	37,67
№150	филе минтая с/м	72	36					
2013э.	картофель	150	113					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
	вода питьевая	175	175					
	или бульон рыбный	175	175					
Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным			200/5	23,3	23,5	18,9	380	86,80
№377	фарш мясной пром. пр-	97	97					
2013э.	картофель	248	186					
	масло сливочное	7	7					
	яичный порошок	1,12	1,12					
	сухари пшеничные	3	3					
	масло растительное	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Кисель из концентрата с витамином С			200	1,4	0	29	122	7,28
№503	кисель	24	24					
2013э.	сахар	10	10					
	вода питьевая	190	190					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			45	4,03	0,42	26,07	124,55	3,95
ИТОГО				35,75	30,46	99,87	818,65	138,40
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				65	47	189	1540	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	16,95
сыр твердый	16	15						
Тефтели с рисом "Ёжики"			100	9,5	15,3	11,4	221	58,86
№390 фарш мясной пром пр-ва	62	62						
2013г. вода питьевая	10	10						
крупа рисовая	9	9						
лук репчатый	34	30						
масло сливочное	5	5						
мука пшеничная	7	7						
масло сливочное	8	8						
масса готовых тефтелей		100						
Картофельное пюре			180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,90
№429 картофель	205	154						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	61	5,07
№494 чай	1,8	1,8						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,3	0,6	17	90,5	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,55
ИТОГО				25,6	29,44	87,82	724,2	107,70
ОБЕД								
Свекольник со сметаной			250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	17,54
№131 свекла	80	64						
2013г. картофель	57	43						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	13	11						
томатная паста	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
вода питьевая	200	200						
Сырники из творога запеченные, с повидлом			150/10	24	18,5	31	386	85,24
№321 творог	121	120						
2013г. крупа манная	11	11						
яичный порошок	1,4	1,4						
сахар	15	15						
ванилин	0,002	0,002						
мука пшеничная	10	10						
сметана	5	5						
масло сливочное	2	2						
масса готовых сырников 3 шт по 50гр			150					
повидло	10	10						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,3	0,6	17	90,5	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			35	3,04	0,32	19,68	94	2,35
ИТОГО				33,04	24,32	94,88	734,4	138,40
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				59	31	183	1459	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, с молоком сгущёным			150/10	24	25,2	23,9	425	92,8
№313	творог	144	143					
2013э.	крупа манная	11	11					
	яичный порошок	3,27	3,27					
	сахар	6	6					
	ванилин	0,001	0,001					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	4	4					
	масса готовой запеканки		150					
	молоко сгущенное с сахаром	10	10					
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	13,31
№501	кофейный напиток	4	4					
2013э.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			23	1,75	0,2	11,32	54,05	1,59
ИТОГО				28,95	28,1	51,12	558,05	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,8	0,1	1,6	10,6	37,29
	огурцы конс. без уксуса	182	100					
Суп картофельный с бобовыми и гречками			250/20	3,1	4,1	31,7	176,1	16,01
№144	горох	20	20					
2013э.	картофель	83	62,5					
	морковь	21	17					
	лук репчатый	17	15					
	масло сливочное	7	7					
	хлеб пшеничный витаминизированный	38	32					
	вода питьевая	162,5	162,5					
Тефтели рыбные			100	21,4	14,5	4,3	233,3	47,29
№349	филе минтая с/м	130	65					
2013э.	хлеб пшеничный витаминизированный	11	11					
	лук репчатый	12	10					
	яичный порошок	1,12	1,12					
	мука пшеничная	5,6	5,6					
	масло растительное	6	6					
Картофель отварной			180	2,7	5,8	31,6	189,4	18,58
№173	картофель	237	178					
2013э.	масло сливочное	8	8					
Напиток из плодов шиповника с витамином С			200	0,7	0,3	22,8	97	14,11
№519	шиповник	25	25					
2013э.	сахар	10	10					
	вода питьевая	230	230					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			30	3,3	0,6	17	90,5	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			34	3,8	0,4	24,6	117,5	3,10
ИТОГО				35,8	25,8	133,6	914,4	138,40
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				65	54	201	1392	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			15	0,07	12,38	0,12	112,2	16,32
масло сливочное	15	15						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	11,4	15,2	11,2	227,2	28,27
№268 крупа рисовая	30	30						
2013г. молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком			200	3,6	3,3	25	144	15,88
№496 какао-порошок	5	5						
2013г. молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
вода питьевая	70	70						
Йогуртный продукт в индивид.упаковке			100	1,9	3,2	16,6	430	41,60
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	3,8	0,4	24,6	117,5	3,61
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2,7	0,49	14,28	74,21	2,02
ИТОГО				23,47	34,97	91,8	1105,11	107,70
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,1	9,6	136	10,15
№4 капуста свежая белокоч	106	84						
2013г. морковь	13	10						
сахар	5	5						
масло растительное	5	5						
лимонная кислота	0,1	0,1						
вода питьевая	5	5						
Рассольник домашний со сметаной			250/5	1,83	5	10,65	122,45	22,49
№132 картофель	100	75						
2013г. огурцы конс.(без уксуса	16,75	15						
капуста	25	20						
морковь	23	19						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
вода питьевая	175	175						
сметана	5	5						
Печень, тушенная с овощами			100	11,7	10,8	4,9	164	59,34
ТТК печень говяжья	114	95						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени с луком		60						
мука пшеничная	2	2						
морковь	62,5	50						
томатная паста	3,2	3,2						
вода питьевая	15	15						
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	10,28
№291 макаронные изделия	64	64						
2013г. масло сливочное	4	4						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	4,95	0,9	25,5	135,75	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			46	5,32	0,56	34,44	164,5	4,22
ИТОГО				32,39	28,17	130,94	941,58	138,40
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				35,23	36,4	148,45	1089,45	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.			30	5,12	5,22	0	68,6	33,9
сыр твердый	31	30						
Тефтели с рисом "Ёжики", в соусе			70/30	9,5	15,3	11,4	221	48,23
№390 фарш мясной пром пр-	44	44						
2013г. вода питьевая	7	7						
крупа рисовая	6	6						
лук репчатый	24	21						
масло сливочное	4	4						
мука пшеничная	5	5						
масло сливочное	6	6						
масса готовых тефтелей			70					
№434 молоко питьевое	30	30						
2013г. мука пшеничная	2,4	2,4						
масло сливочное	2,4	2,4						
Картофельное пюре			180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,90
№429 картофель	205	154						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,42
№493 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	3,04	0,32	19,68	94	1,90
ИТОГО				24,18	29,24	79,3	681,6	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,8	0,1	1,6	10,6	37,29
огурцы конс. без уксуса	182	100						
Суп с крупой			250	6,5	6,4	20,1	164	13,74
№155 крупа пшено	5	5						
2013г. картофель	67	50						
морковь	12	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
вода питьевая	250	250						
Жаркое по-домашнему			250	26	23,2	16,6	379	75,65
№369 говядина к/к	93	79						
2013г. 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						
Компот из изюма с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	7,12
№512 изюм	15,3	15						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	207	207						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	2,96	0,31	19,19	91,65	2,58
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2,31	0,42	11,9	63,35	2,02
ИТОГО				38,87	30,43	89,49	789,6	138,40
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				63	60	169	1471	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 2013			15	0,1	16,5	0,16	149,6	16,32
	масло сливочное	15	15					
Биточки рубленные из птицы запеченные, с маслом сли			100/10	11,4	15,2	11,2	227,2	63,69
ТТК	филе куриное пром. пр-	71	67					
	хлеб пшеничный	19	19					
	лук репчатый	11	9					
	молоко питьевое	20	20					
	яичный порошок	1,82	1,82					
	мука пшеничная	6	6					
	масло растительное	2	2					
	масло сливочное	10	10					
Рис припущенный			180	4,25	7,25	38,88	237,78	18,85
№415	крупа рисовая	63	63					
2013г.	вода питьевая	133	133					
	масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,42
№493	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	3,3	0,6	17	90,5	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			37	5,32	0,56	34,44	164,5	3,40
ИТОГО				24,47	40,11	116,68	929,58	107,70
ОБЕД								
Борщ с капустой, картофелем, и сметаной			250/10	2,3	4,9	16,7	120,1	17,51
№128	свекла	50	40					
2013г.	капуста свежая белокач	25	20					
	картофель	13	10					
	морковь	15	12					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	2,4	2,4					
	масло сливочное	5	5					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	10	10					
	вода питьевая	200	200					
Рыба, запеченная со сметаной и сыром			100	21,4	14,5	4,3	233,3	86,12
ТТК	филе минтая с/м	226	113					
	мука пшеничная	5	5					
	сметана	10	10					
	сыр твердый	6	5					
	масло растительное	4	4					
Картофель тушёный			180	3,7	3,6	29,7	166	15,11
ТТК	картофель	205	154					
	морковь	47	38					
	лук репчатый	23	20					
	масло растительное	6	6					
Компот из кураги с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	15,75
№512	курага	20,3	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	4,56	0,48	29,52	141	2,56
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,96	0,72	20,4	108,6	1,35
ИТОГО				36,22	24,2	120,72	850	138,40
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				61	64	237	1780	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/5	24	25,2	23,9	425	90,47
№313	творог	144	143					
2013г.	крупа манная	11	11					
	яичный порошок	3,27	3,27					
	сахар	6	6					
	ванилин	0,001	0,001					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	4	4					
	масса готовой запеканки		150					
	молоко сгущеное с сахаром	5	5					
Какао с молоком			200	3,6	3,3	25	144	15,88
№496	какао-порошок	5	5					
2013г.	молоко питьевое	130	130					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	70	70					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,96	0,72	20,4	108,6	1,35
ИТОГО				31,56	29,22	69,3	677,6	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			80	0,8	0,1	1,6	10,6	29,83
	огурцы конс. без уксуса	145	80					
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной			250/10	5,8	6,5	12	129,7	17,16
№140	картофель	40	30					
2013г.	капуста свежая белокочанная	63	50					
	морковь	16	13					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	10	10					
	вода питьевая	200	200					
Мясо, тушенное с капустой			200	24,25	58,42	14,5	680	75,97
№365	говядина к/к	93	79					
2013г.	или свинина мясная	87	74					
	или говядина гуляш п/ф пром. пр.	74	74					
	масса тушеного мяса		50					
	капуста свежая белокочанная	206	165					
	масло растительное	7	7					
	морковь	18	15					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	2	2					
	мука пшеничная	4	4					
	сахар	3	3					
Компот из изюма с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	7,12
№512	изюм	15,3	15					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	207	207					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,96	0,72	20,4	108,6	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			54	5,32	0,56	34,44	164,5	4,95
ИТОГО				40,43	66,3	103,04	1174,4	138,40
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				72	96	172	1852	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								
Рыба, тушенная в томате с овощами			140	13,3	7,2	6,3	143	64,83
№343	филе минтая	130	87					
2013г.	вода питьевая	25	25					
	морковь	32	25					
	лук репчатый	17	14					
	томатная паста	3,6	3,6					
	масло растительное	4	4					
	сахар	2,5	2,5					
Картофельное пюре			180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,90
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,42
№493	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			150	0,9	0,75	29,85	129,75	17,38
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
ИТОГО				20,92	16,27	87,41	581,55	107,70
ОБЕД								
Салат из свеклы отварной			100	1,5	5,5	8,4	88,4	9,48
№50	свекла	117	94					
2013	масло растительное	6	6					
Рассольник домашний со сметаной			250/10	1,83	5	10,65	122,45	24,23
№132	картофель	100	75					
2013г.	огурцы конс.(без уксуса)	16,75	15					
	капуста	25	20					
	морковь	23	19					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	6	6					
	вода питьевая	175	175					
	сметана	10	10					
Гречка по-купечески с мясом			200	11,8	13,5	32,5	298,7	66,56
ТТК	говядина к/к	74	63					
	или свинина мясная	74	63					
	или говядина гуляш п/ф пром. пр.	63	63					
	масло растительное	2	2					
	крупа гречневая	38	38					
	вода питьевая	150	150					
	масло сливочное	8	8					
	морковь	25	20					
	лук репчатый	12	10					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			53	4,26	0,45	27,55	131,6	4,86
ИТОГО				20,91	24,69	96,9	722,35	138,40
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				42	41	181	1336	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								
Макаронные изделия, запеч. с сыром, с маслом слив.			180/25/7	9,2	7,2	39	258	50,20
№296	макаронные изделия	68	68					
2013г.	сыр твердый	26	25					
	масло сливочное	7	7					
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	10,40
ТТК	чай	1,8	1,8					
	шиповник	15	15					
	сахар	10	10					
	вода питьевая	200	200					
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	1,9	3,2	16,6	430	41,60
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			38	2,88	0,3	18,7	89,3	3,48
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
ИТОГО				16,66	11,16	104,3	914,5	107,70
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми и сметаной			250/5	4,4	5,2	16	128,4	17,54
№144	картофель	83	62,5					
2013г.	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	горошек зеленый консе	28	18					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	162,5	162,5					
Гуляш из мяса			120	20,6	22	4,2	297	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					
Капуста тушеная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	22,85
№423	капуста свежая белоко-	257	206					
2013г.	масло растительное	5	5					
	морковь	12	10					
	лук репчатый	10	8					
	томатная паста	4	4					
	мука пшеничная	4	4					
	сахар	4	4					
Напиток из плодов шиповника с витамином С			200	0,7	0,3	22,8	97	14,11
№519	шиповник	25	25					
2013г.	сахар	10	10					
	вода питьевая	230	230					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			48	1,32	0,24	6,8	36,2	3,23
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			65	6,46	0,68	41,82	199,75	5,94
ИТОГО				40,14	34,9	98,64	871,75	138,40
ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ				32,2	32,65	156,3	1046,8	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.									
	сыр твердый	11	10	10	2,56	2,61	0	34,3	11,3
Котлета мясная, с маслом сливочным									
	№381 фарш пром.пр-ва	74	74	100/10	17,85	25,75	14,38	360,8	64,08
	2013г. хлеб пшеничный витаминизированный	18	18						
	молоко питьевое	14	14						
	лук репчатый	6	5						
	яичный порошок	2,4	2,4						
	сухари пшеничные	6	6						
	масло растительное	2	2						
	масло сливочное	10	10						
Каша гречневая рассыпчатая									
	№237 крупа гречневая	85	85	180	10,26	9,41	44,5	303,66	23,81
	2013г. вода питьевая	108	108						
	масло сливочное	7	7						
Чай с сахаром									
	№494 чай	1,8	1,8	200	0,1	0	15	60	3,42
	2013г. вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.									
	№110 2013г.			41	1,35	0,24	6,8	36,2	2,78
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.									
	№108 2013г.			25	2,5	0,26	16,24	77,55	2,31
ИТОГО					34,62	38,27	96,92	872,51	107,70
ОБЕД									
Суп картофельный с клецками на бульоне из кур									
	№146 картофель	67	50	250/25	1,2	2,6	8,78	105,45	7,90
	2013г. морковь	12,5	10						
	лук репчатый	12	10						
	масло растительное	3,5	3,5						
	бульон	187,5	187,5						
	клецки: мука пшеничная	7,7	7,7						
	№172 молоко питьевое	12	12						
	2013г. яичный порошок	0,6	0,6						
	масло сливочное	0,8	0,8						
Птица отварная									
	№404 бедро куриное	151	144	100	23,57	16,29	0,6	242,86	72,62
	2013г. или грудка куриная на кости	151	144						
	морковь	9	7,2						
	лук репчатый	4	3						
Картофель тушёный									
	ТТК картофель	205	154	180	3,7	3,6	29,7	166	15,11
	морковь	47	38						
	лук репчатый	23	20						
	масло растительное	6	6						
Компот из изюма с витамином С									
	№512 изюм	15,3	15	200	0,3	0	20,1	81	7,12
	2013г. сахар	15	15						
	вода питьевая	207	207						
Сок в индивидуальной упаковке									
	№512 изюм	15,3	15	200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.									
	№108 2013г.			34	2,66	0,28	17,55	82,25	3,12
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.									
	№110 2013г.			39	1,35	0,24	6,8	36,2	2,63
ИТОГО					32,98	23,01	94,53	758,76	138,40
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ					68	61	191	1631	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								
Рыба, запеченная со сметаной и сыром			100	21,4	14,5	4,3	233,3	84,08
ТТК	филе минтая с/м	226	113					
	мука пшеничная	5	5					
	сметана	10	10					
	сыр твёрдый	6	5					
	масло растительное	4	4					
Картофельное пюре			180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,90
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,42
№493	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,97	0,54	15,3	81,45	1,30
ИТОГО				28,25	22,96	54,22	540,35	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			60	0,8	0,1	1,6	10,6	22,37
	огурцы конс. без уксуса	109	60					
Борщ с капустой, картофелем, и сметаной			250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	15,77
№128	свекла	50	40					
2013г.	капуста свежая белокач	25	20					
	картофель	13	10					
	морковь	15	12					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	2,4	2,4					
	масло сливочное	5	5					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	200	200					
Бефстроганов			100	12,5	10,9	5,6	170,5	55,01
№366	свинина мясная	74	63					
2013г.	масса тушеного мяса		40					
	масса соуса		60					
	мука пшеничная	6	6					
	сметана	12	12					
	вода питьевая	48	48					
	лук репчатый	18	15					
	масло растительное	10	10					
Каша перловая рассыпчатая			180	5,5	8,08	37,76	251,1	13,15
№242	крупа перловая	60	60					
2013г.	вода питьевая	144	144					
	масло сливочное	9	9					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			24	3,8	0,4	24,6	117,5	2,20
ИТОГО				25,1	24,38	97,26	714,8	138,40
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				53	47	158	1193	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								
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/5	24	25,2	23,9	425	90,47
№313	творог	144	143					
2013г.	крупа манная	11	11					
	яичный порошок	3,27	3,27					
	сахар	6	6					
	ванилин	0,001	0,001					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	4	4					
	масса готовой запеканки		150					
	молоко сгущеное с сахаром	5	5					
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	13,31
№501	кофейный напиток	4	4					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	2,81	0,3	18,2	86,95	2,57
ИТОГО				31,33	28,44	64,8	627,15	107,70
ОБЕД								
Салат из свеклы отварной			100	1,5	5,5	8,4	88,4	9,48
№50	свекла	117	94					
2013	масло растительное	6	6					
Рассольник "Ленинградский" со сметаной			250/5	7,2	5,9	15,4	143,5	17,33
№134	картофель	69	52					
2013г.	крупа перловая	5	5					
	огурцы конс. (без уксуса)	27	15					
	морковь	13	10					
	лук репчатый	6	5					
	масло сливочное	5	5					
	вода питьевая	187,5	187,5					
	сметана	5	5					
Печень, тушенная в соусе			100	13,3	7,7	5,5	144	71,26
№401	печень говяжья	146	101					
2013г.	мука пшеничная	5	5					
	масло растительное	4	4					
	масса тушеной печени		60					
	соус сметанный		40					
№442	сметана	10	10					
2013г.	мука пшеничная	1	1					
	вода питьевая	30	30					
	масло сливочное	1	1					
Капуста тушенная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	22,85
№423	капуста свежая белоко	257	206					
2013г.	масло растительное	5	5					
	морковь	12	10					
	лук репчатый	10	8					
	томатная паста	4	4					
	мука пшеничная	4	3					
	сахар	4	4					
Напиток из плодов шиповника с витамином С			200	0,7	0,3	22,8	97	14,11
№519	шиповник	25	25					
2013г.	сахар	10	10					
	вода питьевая	230	230					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			22	2,66	0,28	17,22	82,25	2,02
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
ИТОГО				34,66	26,64	89,94	740,95	138,40
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				66	55	155	1368	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								
Курица в соусе с томатом			80/50	13,6	13,5	4,1	192	74,95
№405	бедро куриное	132	119					
2013э.	или грудка куриная на к	132	119					
	масло сливочное	9	9					
	лук репчатый	9,3	7,5					
	томатная паста	9,3	9,3					
	мука пшеничная	1,9	1,9					
	чеснок	1,2	0,9					
	сметана	5	5					
	морковь	9,3	7,5					
	вода питьевая	46	46					
Рис припущенный			180	4,25	7,25	38,88	237,78	18,85
№415	крупа рисовая	63	63					
2013э.	вода питьевая	133	133					
	масло сливочное	5	5					
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	10,40
ТТК	чай	1,8	1,8					
	шиповник	15	15					
	сахар	10	10					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			23	2,05	0,22	13,28	63,45	2,15
ИТОГО			23,9	21,67	93,06	666,63	107,70	
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,01	9,6	136	10,15
№4	капуста свежая белокоц	106	84					
2013э.	морковь	13	10					
	сахар	5	5					
	масло растительное	5	5					
	лимонная кислота	0,1	0,1					
	вода питьевая	5	5					
Суп с крупой			250	6,5	6,4	20,1	164	13,74
№155	крупа пшено	5	5					
2013э.	картофель	67	50					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	4,8	4,8					
	вода питьевая	250	250					
Рыба, запеченная со сметаной и сыром			100	21,4	14,5	4,3	233,3	86,12
ТТК	филе минтая с/м	226	113					
	мука пшеничная	5	5					
	сметана	10	10					
	сыр твёрдый	6	5					
	масло растительное	4	4					
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	5	5					
соус								
	томатная паста	10	10					
	мука пшеничная	2	2					
	морковь	6	5					
	лук репчатый	6	5					
	сахар	1,5	1,5					
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	27	110	7,15
№508	сухофрукты	20,3	20					
2013э.	сахар	15	15					
	вода питьевая	205	205					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			30	3,3	0,6	17	90,5	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			30	5,32	0,56	34,44	164,5	2,74
ИТОГО				42,22	41,7	127,74	1060,3	138,40
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				66	63	221	1445	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.			30	5,12	5,22	0	68,6	33,9
сыр твердый	31	30						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	14	11,6	13	212,4	25,30
№262 крупа манная	20	20						
2013г. молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,42
№493 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Йогуртный продукт в инд.упаковке			100	1,9	3,2	16,6	430	41,60
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			23	4,26	0,45	27,55	131,6	2,13
ИТОГО				28,02	20,95	85,75	975	107,70
ОБЕД								
Суп картофельный с клецками на бульоне из кур			250/25	1,2	2,6	8,78	105,45	7,90
№146 картофель	67	50						
2013г. морковь	12,5	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	3,5	3,5						
бульон	187,5	187,5						
клецки: мука пшеничная	7,7	7,7						
№172 молоко питьевое	12	12						
2013г. яичный порошок	0,6	0,6						
масло сливочное	0,8	0,8						
Птица отварная			100	28,28	19,55	0,72	291,43	72,62
№404 бедро куриное	151	144						
2013г. или грудка куриная на к	151	144						
морковь	9	7,2						
лук репчатый	4	3						
Капуста тушёная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	22,85
№423 капуста свежая белокоч	257	206						
2013г. масло растительное	5	5						
морковь	12	10						
лук репчатый	10	8						
томатная паста	4	4						
мука пшеничная	3	3						
сахар	4	4						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			42	1,75	0,2	11,32	54,05	3,78
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
ИТОГО				39,41	29,07	45,64	645,53	138,40
ИТОГ ЗА 16 ДЕНЬ				67	38	131	1621	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, с молоком сгущёным			150/10	24	25,2	23,9	425	92,89
№313	творог	144	143					
2013г.	крупа манная	11	11					
	яичный порошок	3,27	3,27					
	сахар	6	6					
	ванилин	0,001	0,001					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	4	4					
	масса готовой запеканки		150					
	молоко сгущеное с сахаром	10	10					
Компотик теплый из свежих плодов с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96	11,12
№507	яблоки свежие	45,6	40					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			26	2,43	0,26	15,74	75,2	2,34
ИТОГО				28,25	25,9	69,54	632,4	107,70
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/5	3,1	5,2	17,2	128	13,61
№154	крупа перловая	10	10					
2013г.	картофель	33	25					
	капуста свежая белокочанная	38	30					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	212,5	212,5					
Рыба, тушенная в томате с овощами			140	13,3	7,2	6,3	143	64,83
№343	филе минтая	130	87					
2013г.	вода питьевая	25	25					
	морковь	32	25					
	лук репчатый	17	14					
	томатная паста	3,6	3,6					
	масло растительное	5	5					
	сахар	2,5	2,5					
Картофель отварной			180	2,7	5,8	31,6	189,4	18,58
№173	картофель	237	178					
2013г.	масло сливочное	8	8					
Компот из изюма с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	7,12
№512	изюм	15,3	15					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	207	207					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			26	1,75	0,18	11,32	54,05	2,34
ИТОГО				22,67	18,62	104,32	676,65	138,40
ИТОГ ЗА 17 ДЕНЬ				51	45	174	1309	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			10	2,56	2,61	0	34,3	11,3
сыр твердый	11	10						
Рагу из мяса			200	15,8	20,7	28	361,5	87,10
ТТК мясо к/к	94	79						
масса тушеного 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	0,1	0	15	60	3,42
№493 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	100	100						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			42	2,05	0,22	13,28	63,45	3,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2,64	0,48	13,6	72,4	2,02
ИТОГО				23,15	24,01	69,88	591,65	107,70
ОБЕД								
Свекольник со сметаной			250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	17,54
№131 свекла	80	64						
2013г. картофель	57	43						
морковь	12	10						
лук репчатый	13	11						
томатная паста	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
Котлета по-хлыновски, с маслом сливочным			100/5	14,1	14,5	12,7	237,7	62,82
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						
масло сливочное	5	5						
Каша гречневая рассыпчатая			180	10,26	9,41	44,5	303,66	23,81
№237 крупа гречневая	85	85						
2013г. вода питьевая	108	108						
масло сливочное	10	10						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			33	3,65	0,38	23,61	112,8	2,98
ИТОГО				33,35	29,67	121,61	890,46	138,40
ИТОГ ЗА 18 ДЕНЬ				57	54	191	1482	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								
Рыба, запеченная с маслом сливочным			100/5	21,4	14,5	4,3	233,3	83,19
ТТК	филе минтая с/м	226	113					
	сухари панировочные	4	4					
	масло растительное	6	6					
	масло сливочное	5	5					
Картофельное пюре			180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,90
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,42
№493	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			33	2,97	0,54	15,3	81,45	2,19
ИТОГО				28,25	22,96	54,22	540,35	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			80	0,8	0,1	1,6	10,6	29,83
	огурцы конс. без уксуса	145	80					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			250/5	5,8	6,5	12	129,7	15,42
№140	картофель	40	30					
2013г.	капуста свежая белокоч	63	50					
	морковь	16	13					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	200	200					
Мясо, тушенное с капустой			200	24,25	58,42	14,5	680	75,97
№365	говядина к/к	93	79					
2013г.	или свинина мясная	87	74					
	или говядина гуляш п/ф пром. пр.	74	74					
	масса тушеного мяса		50					
	капуста свежая белокоч	206	165					
	масло растительное	7	7					
	морковь	18	15					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	2	2					
	мука пшеничная	4	4					
	сахар	3	3					
Напиток из плодов шиповника с витамином С			200	0,7	0,3	22,8	97	14,11
№519	шиповник	25	25					
2013г.	сахар	10	10					
	вода питьевая	230	230					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	6,46	0,68	41,82	199,75	1,72
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,35
ИТОГО				41,31	66,6	109,72	1207,55	138,40
ИТОГ ЗА 19 ДЕНЬ				70	90	125	1107	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								
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					
	или фарш мясной пром	70	70					
	филе куриное пром. пр-	21	20					
	крупа рисовая	6	6					
	молоко питьевое	20	20					
	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	10,28
№291	макаронные изделия	64	64					
2013э.	масло сливочное	4	4					
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	13,31
№501	кофейный напиток	4	4					
2013э.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Фрукт в ассортименте №112 2013э.			150	0,9	0,75	29,85	129,75	17,21
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			20	1,52	0,16	9,84	47	1,82
ИТОГО				25,03	14,46	109,14	646,83	107,70
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,01	9,6	136	10,15
№4	капуста свежая белокоч	106	84					
2013э.	морковь	13	10					
	сахар	5	5					
	масло растительное	5	5					
	лимонная кислота	0,1	0,1					
	вода питьевая	5	5					
Суп картофельный с макаронными изделиями			250	7,3	6,1	18,5	158,1	13,20
№147	картофель	100	75					
2013э.	макаронные изделия	10	10					
	морковь	24	19					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
	вода питьевая	175	175					
Печень, тушенная с овощами			100	11,7	10,8	4,9	164	59,34
ТТК	печень говяжья	114	95					
	лук репчатый	18	15					
	масло растительное	5	5					
масса готовой печени с луком			60					
	мука пшеничная	2	2					
	морковь	62,5	50					
	томатная паста	3,2	3,2					
	вода питьевая	15	15					
Каша перловая рассыпчатая			180	5,5	8,08	37,76	251,1	13,15
№242	крупа перловая	60	60					
2013э.	вода питьевая	144	144					
	масло сливочное	9	9					
Молоко питьевое ультрапастер. С витаминами и йодом			200	5,6	6,4	9,4	118	39,78
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			20	3,3	0,6	17	9,5	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			16	4,1	0,43	26,57	126,9	1,43
ИТОГО				39,1	42,42	123,73	963,6	138,40
ИТОГ ЗА 20 ДЕНЬ				64	57	233	1610	246,10

Повар-бригадир _____