

«Согласовано»

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

«Утверждаю»



Директор ООО «СИБ-НОВА»

А.Н. Гончаров

**ПРИМЕРНОЕ
20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(завтрак 2 комплекс)
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. 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								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			50	0,5	0,1	1	6,9	18,57
	огурцы конс. без уксуса	91	50					
Биточки рубленные из птицы запеченные, с маслом сливочным			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
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,81	0,3	18,2	86,95	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
ИТОГО				21,7	23,33	97,88	691,23	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								
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			15	2,56	2,61	0	34,3	16,95
сыр твердый	16	15						
Биточки мясные, с маслом сливочным			100/5	17,85	25,75	14,38	360,8	58,64
№381 говядина к/к	74	74						
2013г. или свинина мясная	74	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	5	5						
масло сливочное	5	5						
Капуста тушеная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	22,85
№423 капуста свежая белокоч	257	206						
2013г. масло растительное	5	5						
морковь	13	10						
лук репчатый	9	8						
томатная паста	4	4						
мука пшеничная	3	3						
сахар	4	4						
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.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			24	2,66	0,28	17,22	82,25	2,17
ИТОГО				31,81	35,48	64,02	706,05	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			50	0,5	0,1	1	6,9	18,64
огурцы конс. без уксуса	90	50						
Плов из мяса			250	18,9	18,6	49,2	440	79,3
№370 говядина к/к	87	74						
2013г. или свинина мясная	87	74						
или говядина п/ф пром. пр-ва	74	74						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	12	12						
крупа рисовая	70	70						
морковь	25	20						
лук репчатый	19	16						
томатная паста	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.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	3,38	0,36	22,14	105,75	3,64
ИТОГО				24,2	19,3	94,14	648,85	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								
Курица в соусе с томатом			100/50	13,6	13,5	4,1	192	80,55
№405	бедро куриное	154	149					
2013г.	или грудка куриная на к	154	149					
	масло сливочное	5	5					
	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					
2013г.	вода питьевая	133	133					
	масло сливочное	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 ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			39	1,98	0,21	12,79	61,1	3,53
ИТОГО				22,15	21,2	77,57	587,08	107,70

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								
Горошек зелен.консервир.с маслом растительным			55/5	1,17	0,17	18,8	85	14,35
горошек зеленый	84	55						
масло растительное	5	5						
Жаркое по-домашнему			200	26	23,2	16,6	379	72,13
№369 говядина к/к	87	74						
2013г. или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш п/ф пром. пр.	74	74						
картофель	166	125						
морковь	25	20						
масло растительное	10	10						
лук репчатый	17	15						
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.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	2,13	0,22	13,78	65,8	4,54
ИТОГО				33,82	26,53	71,88	645	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	17,85	25,75	14,38	360,8	53,20
№381	говядина к/к	87	74					
2013э.	или свинина мясная	87	74					
	или фарш мясной пром	74	74					
	хлеб пшеничный витам	18	18					
	молоко питьевое	13	13					
	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 ржано-пшеничный №110 2013э.			26	2,64	0,48	13,6	72,4	1,75
ИТОГО				27,35	32,71	46	591,6	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	20,6	22	4,2	297	74,73
№367	мясо к/к	113	95					
2013г.	масло растительное	4	4					
<i>масса тушеного мяса</i>			60					
<i>масса соуса</i>			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					
2013г.	вода питьевая	108	108					
	масло сливочное	7	7					
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.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			33	3,42	0,36	22,14	105,75	3,04
ИТОГО			37,02	32,25	99,44	838,81	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
<i>ТТК</i>	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	19,14
<i>ТТК</i>	морковь	97	78					
	лук репчатый	21	18					
	картофель	131	98					
	мука пшеничная	3,6	3,6					
	масло сливочное	4	4					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013е.			20	0,76	0,08	4,92	23,5	1,35
ИТОГО				16,56	17,58	50,82	428,2	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								
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.								
сыр твердый	11	10	10	2,56	2,61	0	34,3	11,3
Фрикадельки из кур (2шт. по 50г.)								
№410	филе куриное пром.пр-т	72	65					
2013г.	молоко питьевое	15	15					
	яичный порошок	2,52	2,52					
	хлеб пшеничный витам	15	15					
	масло растительное	2	2					
Картофель отварной								
№173	картофель	237	178	180	2,7	5,8	31,6	189,4
2013г.	масло сливочное	8	8					
Какао с молоком								
№496	какао-порошок	5	5	200	3,6	3,3	25	144
2013г.	молоко питьевое	130	130					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	70	70					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.								
			50	3,96	0,66	20,4	108,6	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.								
			40	5,4	0,57	34,93	166,85	3,90
ИТОГО				29,02	23,84	117,33	806,05	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 1 категории	96	70					
	или говядина к/к	96	70					
	или свинина мясная	96	70					
	или фарш мясной пром	70	70					
	филе куринное пром. пр	15	15					
	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					
2013г.	масло сливочное	4	4					
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	22,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	5,4	0,57	34,93	166,85	4,55
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	2,84	0,52	14,62	77,83	3,37
ИТОГО				27,33	12,45	141,15	789,31	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			55/5	1,17	0,17	18,8	85	14,35
горошек зеленый	84	55						
масло растительное	5	5						
Биточки мясные, с маслом сливочным			100/5	17,85	25,75	14,38	360,8	58,76
№381 говядина к/к	74	74						
2013э. или свинина мясная	74	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	5	5						
масло сливочное	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 "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.			50	3,3	0,6	17	90,5	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			46	0,38	0,47	29,03	138,65	4,34
ИТОГО				27	36,72	114,31	919,85	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			60	0,5	0,1	1	6,9	22,37
огурцы конс. без уксуса	109	60						
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						
<i>масса готового мяса</i>		50						
картофель	220	165						
морковь	31	25						
масло растительное	6	6						
лук репчатый	24	20						
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.			40	39	0,24	6,8	36,2	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	3,04	0,32	19,68	94	3,56
ИТОГО				68,64	23,86	59,08	576,1	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								
Биточки рубленые из птицы запеченые, с маслом сливочным			100/10	11,4	15,2	11,2	227,2	63,69
<i>ТТК</i> 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						
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	10,28
<i>№291</i> макаронные изделия	64	64						
<i>2013э.</i> масло сливочное	4	4						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			27	2,05	0,22	13,28	63,45	2,48
ИТОГО				23,08	16,71	83,93	581,93	107,70

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								
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					
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	7	7					
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.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	2,28	0,24	14,76	70,5	3,72
ИТОГО				35,22	32,01	88,66	785,46	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			100	0,5	0,1	1	6,9	37,29
огурцы конс. без уксуса	182	100						
Сердце говяжье, в соусе			100	11,5	7,9	6,8	144,3	42,7
№403 сердце говяжье	97	83						
2013э. морковь	25	20						
лук репчатый	23	20						
масло растительное	5	5						
<i>масса готового сердца</i>		50						
<i>соус</i>		50						
вода питьевая	50	50						
масло растительное	1,5	1,5						
мука в/с	2,5	2,5						
томатная паста	4	4						
морковь	5	4						
лук репчатый	2,3	2						
сахар	1,25	1,25						
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	10,28
№291 макаронные изделия	64	64						
2013э. масло сливочное	4	4						
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.			40	3,96	0,72	20,4	108,6	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			47	5,62	0,59	36,41	173,9	4,33
ИТОГО				28,57	10,12	118,26	683,58	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	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					
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					
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.			30	3,96	0,72	20,4	108,6	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			22	5,32	0,56	34,44	164,5	2,07
ИТОГО				40,24	32,69	118,74	934,76	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	73	40						
Биточки мясные, с маслом сливочным			100/5	17,85	25,75	14,38	360,8	58,64
№381 говядина к/к	74	74						
2013г. или свинина мясная	74	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	5	5						
масло сливочное	5	5						
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						
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	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	3,12	0,33	20,17	96,35	2,82
ИТОГО				28,86	34,11	111,13	870,23	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			55/5	1,17	0,17	18,8	85	14,35
горошек зеленый	84	55						
масло растительное	5	5						
Печень говяжья по-строгановски			120	11,9	10,9	3,7	160,5	68,12
№398 печень говяжья	137	114						
2013г. масло растительное	5	5						
<i>масса готовой печени</i>								
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	2,5	2,5						
вода питьевая	30	30						
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	10,28
№291 макаронные изделия	64	64						
2013г. масло сливочное	4	4						
Кисель из концентрата с витамином С			200	1,4	0	29	122	7,28
№503 кисель	24	24						
2013г. сахар	10	10						
вода питьевая	190	190						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			47	4,56	0,48	29,52	141	3,37
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	8,25	0,96	27,2	144,8	4,30
ИТОГО				34,07	13,32	143,07	827,18	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								
Биточки рубленые из птицы запеченые, с маслом сливочным			100/10	11,4	15,2	11,2	227,2	63,69
<i>ТТК</i> 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, с овощами "Мозаика"			180	2,7	5,8	31,6	189,4	36,48
<i>ТТК</i> крупа рисовая	47	47						
кукуруза консервированная	50	30						
морковь	26	21						
масло сливочное	10	10						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,42
<i>№494</i> чай	1,8	1,8						
<i>2013г.</i> вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	3,27	0,34	21,16	101,05	2,76
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,9	0,53	14,96	79,64	1,35
ИТОГО				20,37	21,87	93,92	657,29	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								
Жаркое по-домашнему			250	26	23,2	16,6	379	75,65
№369 говядина к/к	93	79						
2013г. или свинина мясная	93	79						
или говядина гуляш п/ф пром. пр.	79	79						
картофель	220	165						
морковь	31	25						
масло растительное	12	12						
лук репчатый	23	20						
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						
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			150	0,9	0,75	29,85	129,75	15,57
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				32,94	27,05	78,99	670,95	107,70

Повар-бригадир _____