

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 4 г. Ишима

С.Н. Разнатовская

Директор МАОУ СОШ №12 г. Ишима

*С.В.* С.В. Старикова

«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»

А.Н. Гончаров



**ПРИМЕРНОЕ  
20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для питания обучающихся общеобразовательных  
учреждений (гипоаллергенная диета  
с исключением молочных, кисломолочных  
(сыр, молоко сгущённое, ), ягодных,  
цветных продуктов, какао, кофе)  
7-11 лет  
МАОУ СОШ № 4 г. Ишима,  
МАОУ СОШ № 12 г. Ишима  
под стоимость 127р. 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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>								
огурцы конс. без уксуса	109	60	60	0,8	0,1	1,6	10,6	22,37
<b>Биточки рубленные из птицы запеченные</b>								
ТТК			100	11,4	15,2	11,2	227,2	55,46
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						
<b>Рис припущенный</b>								
№415			180	3,7	3,6	29,7	166	14,42
крупя рисовая	63	63						
2013э.								
вода питьевая	110	110						
масло растительное	5	5						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>								
			200	0,2	0	11	45	29,90
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.</b>								
			42	1	0,3	8,1	38,9	2,85
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.</b>								
			40	0,7	0,1	9,4	41,3	2,70
<b>ИТОГО</b>				<b>17,8</b>	<b>19,3</b>	<b>71</b>	<b>529</b>	<b>127,70</b>

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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Горошек зелен.консервир.с маслом растительным</b>			<b>55/5</b>	<b>1,17</b>	<b>0,17</b>	<b>18,8</b>	<b>85</b>	<b>14,35</b>
горошек зеленый	84	55						
масло растительное	5	5						
<b>Рыба, запеченная</b>			<b>120</b>	<b>9,3</b>	<b>8,3</b>	<b>11,6</b>	<b>158,3</b>	<b>92,93</b>
<i>ТТК</i> филе минтая с/м	270	135						
сухари	5	5						
масло растительное	7,2	7,2						
<b>Картофель отварной</b>			<b>180</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>23,5</b>	<b>147</b>	<b>13,48</b>
№173 картофель	237	178						
2013э. масло растительное	6	6						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61,2</b>	<b>5,07</b>
№494 чай	0,5	0,5						
2013э. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.</b>			<b>20</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	<b>1,87</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>14,87</b>	<b>13,17</b>	<b>77,2</b>	<b>490,4</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>6,9</b>	<b>37,29</b>
огурцы конс. без уксуса	181	100						
<b>Шницель мясной</b>			<b>100</b>	<b>17,85</b>	<b>25,75</b>	<b>14,38</b>	<b>360,8</b>	<b>50,98</b>
№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						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>6,79</b>	<b>0,81</b>	<b>34,85</b>	<b>173,88</b>	<b>6,74</b>
№291 макаронные изделия	64	64						
2013э. масло растительное	4	4						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>29,90</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.</b>			<b>20</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,2</b>	<b>54,3</b>	<b>1,35</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.</b>			<b>16</b>	<b>2,81</b>	<b>0,3</b>	<b>18,2</b>	<b>86,95</b>	<b>1,44</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>30,13</b>	<b>27,32</b>	<b>89,63</b>	<b>727,83</b>	<b>127,70</b>

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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Горошек зелен.консервир.с маслом растительным</b>			<b>55/5</b>	<b>1,17</b>	<b>0,17</b>	<b>18,8</b>	<b>85</b>	<b>14,35</b>
горошек зеленый	84	55						
масло растительное	5	5						
<b>Тефтели с рисом "Ёжики"</b>			<b>100</b>	<b>9,5</b>	<b>15,3</b>	<b>11,4</b>	<b>221</b>	<b>54,44</b>
№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						
<b>Картофель отварной</b>			<b>180</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>23,5</b>	<b>147</b>	<b>13,48</b>
№173 картофель	237	178						
2013г. масло растительное	6	6						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>5,07</b>
№494 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
лимон	6	5						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>29,90</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>60</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>4,91</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>60</b>	<b>1,98</b>	<b>0,21</b>	<b>12,79</b>	<b>61,1</b>	<b>5,55</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>18,47</b>	<b>20,32</b>	<b>99,29</b>	<b>655,3</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Жаркое по-домашнему</b>			<b>220</b>	<b>26</b>	<b>23,2</b>	<b>16,6</b>	<b>379</b>	<b>95,70</b>
№369 говядина к/к	130	111						
2013г. или свинина мясная	130	111						
или говядина гуляш п/ф пром. пр.	111	111						
картофель	166	125						
морковь	25	20						
масло растительное	10	10						
лук репчатый	17	15						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>29,90</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>31</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>2,10</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>33,82</b>	<b>26,53</b>	<b>71,88</b>	<b>645</b>	<b>127,70</b>

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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК</b>			<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>6,9</b>	<b>14,92</b>
огурцы конс. без уксуса	72	40						
<b>Биточки мясные</b>			<b>100</b>	<b>8,1</b>	<b>11,8</b>	<b>14,3</b>	<b>195,8</b>	<b>51,88</b>
№381 говядина к/к	87	74						
2013е. 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						
<b>Капуста тушеная</b>			<b>180</b>	<b>6,66</b>	<b>6,48</b>	<b>7,02</b>	<b>113,4</b>	<b>22,85</b>
№423 капуста свежая белокоц	257	206						
2013е. масло растительное	5	5						
морковь	13	10						
лук репчатый	9	8						
томатная паста	4	4						
мука пшеничная	3	3						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>29,90</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013е.</b>			<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	<b>4,26</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013е.</b>			<b>57</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	<b>3,89</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>17,16</b>	<b>18,78</b>	<b>50,82</b>	<b>441,3</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Горошек зелен.консервир.с маслом растительным</b>			<b>30/5</b>	<b>1,17</b>	<b>0,17</b>	<b>18,8</b>	<b>85</b>	<b>8,29</b>
горошек зеленый	46	30						
масло растительное	5	5						
<b>Гуляш из мяса</b>			<b>120</b>	<b>9,1</b>	<b>7,5</b>	<b>3,4</b>	<b>117,5</b>	<b>74,73</b>
№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						
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			<b>150</b>	<b>10,26</b>	<b>9,41</b>	<b>44,5</b>	<b>303,66</b>	<b>12,96</b>
№237 крупа гречневая	71	71						
2013е. вода питьевая	90	90						
масло растительное	8	8						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>29,90</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013е.</b>			<b>20</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	<b>1,82</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>21,73</b>	<b>17,38</b>	<b>85,8</b>	<b>590,06</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>6,9</b>	<b>22,37</b>
огурцы конс. без уксуса	109	60						
<b>Котлета по-хлыновски</b>			<b>100</b>	<b>12,3</b>	<b>13,1</b>	<b>11,4</b>	<b>212,7</b>	<b>57,31</b>
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						
<b>Овощи припущенные</b>			<b>180</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>23,5</b>	<b>147</b>	<b>16,01</b>
ТТК морковь	97	78						
лук репчатый	21	18						
картофель	131	98						
мука пшеничная	3,6	3,6						
масло растительное	6	6						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>29,90</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>31</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	<b>2,11</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>17</b>	<b>17,7</b>	<b>56,3</b>	<b>452,9</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Горошек зелен.консервир.с маслом растительным</b>			<b>70/5</b>	<b>1,17</b>	<b>0,17</b>	<b>18,8</b>	<b>85</b>	<b>19,45</b>
горошек зеленый	107	70						
масло растительное	5	5						
<b>Фрикадельки из кур (2шт. по 50г.)</b>			<b>100</b>	<b>10,8</b>	<b>10,9</b>	<b>5,4</b>	<b>162,9</b>	<b>54,67</b>
№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						
<b>Картофель отварной</b>			<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>31,6</b>	<b>189,4</b>	<b>13,48</b>
№173 картофель	237	178						
2013г. масло растительное	6	6						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>29,90</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>56</b>	<b>3,96</b>	<b>0,66</b>	<b>20,4</b>	<b>108,6</b>	<b>4,74</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>0,57</b>	<b>34,93</b>	<b>166,85</b>	<b>5,46</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>29,02</b>	<b>23,84</b>	<b>117,33</b>	<b>806,05</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Рыба, запеченная</b>			<b>100</b>	<b>9,3</b>	<b>8,3</b>	<b>11,6</b>	<b>158,3</b>	<b>77,75</b>
ТТК	филе минтая с/м	226	113					
	сухари	4	4					
	масло растительное	6	6					
<b>Картофель тушёный</b>			<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>29,7</b>	<b>166</b>	<b>15,09</b>
№216	картофель	205	154					
2004е.	морковь	47	38					
	лук репчатый	23	20					
	масло растительное	6	6					
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>	<b>3,42</b>
№493	чай	1,8	1,8					
2013е.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
<b>Фрукт в ассортименте №112 2013е.</b>			<b>1шт</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>86,5</b>	<b>23,58</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013е.</b>			<b>60</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	<b>5,46</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013е.</b>			<b>35</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	<b>2,40</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>16</b>	<b>12,9</b>	<b>98,5</b>	<b>573,9</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>6,9</b>	<b>22,37</b>
огурцы конс. без уксуса	109	60						
<b>Биточки мясные</b>			<b>120</b>	<b>17,85</b>	<b>25,75</b>	<b>14,38</b>	<b>360,8</b>	<b>55,84</b>
№381 говядина к/к	81	81						
2013э. или свинина мясная	81	81						
или фарш мясной пром	81	81						
хлеб пшеничный витам	19	19						
лук репчатый	6,4	5,4						
яичный порошок	1,51	1,51						
сухари пшеничные	6,6	6,6						
масло растительное	2	2						
<b>Рагу из овощей</b>			<b>180</b>	<b>3,6</b>	<b>9,63</b>	<b>15,3</b>	<b>162</b>	<b>16,48</b>
№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						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>29,90</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.</b>			<b>19</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	<b>1,74</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	<b>1,37</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>23,85</b>	<b>35,88</b>	<b>59,18</b>	<b>654,9</b>	<b>127,70</b>

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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Жаркое по-домашнему</b>			<b>220</b>	<b>26</b>	<b>23,2</b>	<b>16,6</b>	<b>379</b>	<b>95,7</b>
№369 говядина к/к	130	111						
2013е. или свинина мясная	130	111						
или говядина гуляш п/ф пром. пр.	111	111						
масса готового мяса		70						
картофель	220	165						
морковь	31	25						
масло растительное	6	6						
лук репчатый	24	20						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>29,90</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013е.</b>			<b>31</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	<b>2,10</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>20,4</b>	<b>86,3</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>6,9</b>	<b>37,29</b>
огурцы конс. без уксуса	181	100						
<b>Биточки рубленные из птицы запеченные</b>			<b>100</b>	<b>11,4</b>	<b>15,2</b>	<b>11,2</b>	<b>227,2</b>	<b>50,92</b>
ТТК филе куриное пром. пр-ва	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						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>3,2</b>	<b>2,8</b>	<b>34,3</b>	<b>175,2</b>	<b>6,74</b>
№291 макаронные изделия	64	64						
2013э. масло растительное	4	4						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>138</b>	<b>29,90</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.</b>			<b>16</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	<b>1,50</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	<b>1,35</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>16,8</b>	<b>18,5</b>	<b>98</b>	<b>627,5</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Гуляш из мяса</b>								
№367 мясо к/к	113	95	120	9,1	7,5	3,4	117,5	74,73
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						
<b>Картофель отварной</b>								
№429 картофель	237	178	180	3,3	4,4	23,5	147	13,48
2013г. масло растительное	6	6						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>								
			200	0,2	0	11	45	29,90
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>								
			60	1	0,3	8,1	38,9	5,46
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>								
			60	0,7	0,1	9,4	41,3	4,13
<b>ИТОГО</b>				<b>14,3</b>	<b>12,3</b>	<b>55,4</b>	<b>389,7</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК</b>			<b>80</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>6,9</b>	<b>29,83</b>
огурцы конс. без уксуса	145	80						
<b>Курица в соусе с томатом</b>			<b>100/50</b>	<b>13,6</b>	<b>13,5</b>	<b>4,1</b>	<b>192</b>	<b>73,37</b>
№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						
<b>Рис припущенный</b>			<b>180</b>	<b>4,25</b>	<b>7,25</b>	<b>38,88</b>	<b>237,78</b>	<b>14,42</b>
№415 крупа рисовая	63	63						
2013г. вода питьевая	133	133						
масло растительное	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>3,42</b>
№493 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>36</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	<b>3,28</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	<b>3,38</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>21,05</b>	<b>21,25</b>	<b>76,48</b>	<b>576,88</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Гуляш из мяса</b>			<b>120</b>	<b>9,1</b>	<b>7,5</b>	<b>3,4</b>	<b>117,5</b>	<b>74,73</b>
№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					
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			<b>180</b>	<b>10,26</b>	<b>9,41</b>	<b>44,5</b>	<b>303,66</b>	<b>18,22</b>
№237	крупа гречневая	85	85					
2013г.	вода питьевая	108	108					
	масло растительное	10	10					
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>29,90</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	<b>1,35</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>38</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	<b>3,50</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>16,7</b>	<b>14,9</b>	<b>37,9</b>	<b>351,8</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК</b>			<b>90</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>6,9</b>	<b>33,56</b>
огурцы конс. без уксуса	163	90						
<b>Биточки мясные</b>			<b>100</b>	<b>17,85</b>	<b>25,75</b>	<b>14,38</b>	<b>360,8</b>	<b>58,64</b>
№381 говядина к/к	74	74						
2013г. 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						
<b>Рис припущенный</b>			<b>180</b>	<b>4,25</b>	<b>7,25</b>	<b>38,88</b>	<b>237,78</b>	<b>18,85</b>
№415 крупа рисовая	63	63						
2013г. вода питьевая	133	133						
масло растительное	5	5						
<b>Компотик теплый из свежих плодов с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96</b>	<b>11,12</b>
№507 яблоки свежие	45,6	40						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	162	162						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,6</b>	<b>72,4</b>	<b>2,02</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>38</b>	<b>3,12</b>	<b>0,33</b>	<b>20,17</b>	<b>96,35</b>	<b>3,51</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>28,86</b>	<b>34,11</b>	<b>111,13</b>	<b>870,23</b>	<b>127,70</b>	

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Рагу из мяса</b>			<b>200</b>	<b>15,8</b>	<b>20,7</b>	<b>28</b>	<b>361,5</b>	<b>87,10</b>
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					
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60,8</b>	<b>3,42</b>
№493	чай	1,8	1,8					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>29,90</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>49</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	<b>4,42</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>42</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	<b>2,86</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>17,9</b>	<b>21,1</b>	<b>71,5</b>	<b>547,5</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Горошек зелен.консервир.с маслом растительным</b>			<b>55/5</b>	<b>1,17</b>	<b>0,17</b>	<b>18,8</b>	<b>85</b>	<b>14,35</b>
горошек зеленый	84	55						
масло растительное	5	5						
<b>Рыба, запеченная</b>			<b>120</b>	<b>9,3</b>	<b>8,3</b>	<b>11,6</b>	<b>158,3</b>	<b>92,93</b>
ТТК	филе минтая с/м	270	135					
	сухари	5	5					
	масло растительное	7,2	7,2					
<b>Картофель отварной</b>			<b>180</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>23,5</b>	<b>147</b>	<b>13,48</b>
№173	картофель	237	178					
2013г.	масло растительное	6	6					
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61,2</b>	<b>5,07</b>
№494	чай	0,5	0,5					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	<b>1,87</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>13,7</b>	<b>13</b>	<b>58,4</b>	<b>405,4</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>10,6</b>	<b>22,37</b>
огурцы конс. без уксуса	109	60						
<b>Котлеты из мяса и курицы "Школьные"</b>			<b>120</b>	<b>11,3</b>	<b>9,8</b>	<b>11,9</b>	<b>181</b>	<b>63,73</b>
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						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>6,79</b>	<b>0,81</b>	<b>34,85</b>	<b>173,88</b>	<b>6,74</b>
№291 макаронные изделия	64	64						
2013э. масло растительное	4	4						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60,8</b>	<b>3,42</b>
№493 чай	1,8	1,8						
2013э. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
<b>Фрукт в ассортименте №112 2013э.</b>			<b>1шт</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>86,5</b>	<b>27,46</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.</b>			<b>28</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	<b>2,63</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	<b>1,35</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>21,39</b>	<b>11,61</b>	<b>100,75</b>	<b>592,98</b>	<b>127,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_