

«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	
ЗАВТРАК								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК								
огурцы конс. без уксуса	109	60	60	0,8	0,1	1,6	10,6	22,37
Биточки рубленные из птицы запеченные								
ТТК	филе куриное пром. пр- или фарш куринный	71	67	11,4	15,2	11,2	227,2	55,46
	хлеб пшеничный	19	19					
	лук репчатый	11	9					
	яичный порошок	1,82	1,82					
	мука пшеничная	6	6					
	масло растительное	2	2					
Рис припущенный								
№415	крупа рисовая	63	63	3,7	3,6	29,7	166	14,42
2013э.	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.								
			42	1	0,3	8,1	38,9	2,85
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.								
			40	0,7	0,1	9,4	41,3	2,70
ИТОГО				17,8	19,3	71	529	127,70

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

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	181	100						
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.			16	2,81	0,3	18,2	86,95	1,44
ИТОГО				30,13	27,32	89,63	727,83	127,70

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								
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						
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 лимоном			200	1	0	15	60	5,07
№494 чай	1,8	1,8						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
лимон	6	5						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	1,32	0,24	6,8	36,2	4,91
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	1,98	0,21	12,79	61,1	5,55
ИТОГО				18,47	20,32	99,29	655,3	127,70

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			220	26	23,2	16,6	379	95,70
№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						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			31	1,32	0,24	6,8	36,2	2,10
ИТОГО				33,82	26,53	71,88	645	127,70

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								
Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК			40	0,5	0,1	1	6,9	14,92
огурцы конс. без уксуса	72	40						
Биточки мясные			100	8,1	11,8	14,3	195,8	51,88
№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						
Капуста тушеная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	22,85
№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						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013е.			46	1	0,3	8,1	38,9	4,26
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013е.			57	0,7	0,1	9,4	41,3	3,89
ИТОГО				17,16	18,78	50,82	441,3	127,70

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			150	10,26	9,41	44,5	303,66	12,96
№237 крупа гречневая	71	71						
2013е. вода питьевая	90	90						
масло растительное	8	8						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013е.			20	1	0,3	8,1	38,9	1,82
ИТОГО				21,73	17,38	85,8	590,06	127,70

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						
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 ржано-пшеничный №110 2013г.			31	0,7	0,1	9,4	41,3	2,11
ИТОГО				17	17,7	56,3	452,9	127,70

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			70/5	1,17	0,17	18,8	85	19,45
горошек зеленый	107	70						
масло растительное	5	5						
Фрикадельки из кур (2шт. по 50г.)			100	10,8	10,9	5,4	162,9	54,67
№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			180	2,7	5,8	31,6	189,4	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.			56	3,96	0,66	20,4	108,6	4,74
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	5,4	0,57	34,93	166,85	5,46
ИТОГО				29,02	23,84	117,33	806,05	127,70

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			100	9,3	8,3	11,6	158,3	77,75
ТТК	филе минтая с/м	226	113					
	сухари	4	4					
	масло растительное	6	6					
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.			60	1	0,3	8,1	38,9	5,46
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013е.			35	0,7	0,1	9,4	41,3	2,40
ИТОГО				16	12,9	98,5	573,9	127,70

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						
Биточки мясные			120	17,85	25,75	14,38	360,8	55,84
№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						
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						
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	1,74
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,37
ИТОГО				23,85	35,88	59,18	654,9	127,70

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			220	26	23,2	16,6	379	95,7
№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						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013е.			31	0,7	0,1	9,4	41,3	2,10
ИТОГО				0,9	0,1	20,4	86,3	127,70

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	181	100						
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						
2013э.	4	4						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	34	138	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			16	1	0,3	8,1	38,9	1,50
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,35
ИТОГО				16,8	18,5	98	627,5	127,70

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								
№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						
Картофель отварной								
№429 картофель	237	178	180	3,3	4,4	23,5	147	13,48
2013г. масло растительное	6	6						
Сок в индивидуальной упаковке								
			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.								
			60	1	0,3	8,1	38,9	5,46
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.								
			60	0,7	0,1	9,4	41,3	4,13
ИТОГО				14,3	12,3	55,4	389,7	127,70

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	29,83
огурцы конс. без уксуса	145	80						
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	3,38
ИТОГО				21,05	21,25	76,48	576,88	127,70

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					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			38	1	0,3	8,1	38,9	3,50
ИТОГО				16,7	14,9	37,9	351,8	127,70

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			90	0,5	0,1	1	6,9	33,56
огурцы конс. без уксуса	163	90						
Биточки мясные			100	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						
лук репчатый	6	5						
яичный порошок	2,4	2,4						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное	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 растительное	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.			30	2,64	0,48	13,6	72,4	2,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			38	3,12	0,33	20,17	96,35	3,51
ИТОГО			28,86	34,11	111,13	870,23	127,70	

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
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					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	29,90
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			49	1	0,3	8,1	38,9	4,42
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			42	0,7	0,1	9,4	41,3	2,86
ИТОГО				17,9	21,1	71,5	547,5	127,70

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						
Рыба, запеченная			120	9,3	8,3	11,6	158,3	92,93
ТТК	филе минтая с/м	270	135					
	сухари	5	5					
	масло растительное	7,2	7,2					
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.			20	1	0,3	8,1	38,9	1,87
ИТОГО				13,7	13	58,4	405,4	127,70

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	0,8	0,1	1,6	10,6	22,37
огурцы конс. без уксуса	109	60						
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						
2013э. масло растительное	4	4						
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	60,8	3,42
№493 чай	1,8	1,8						
2013э. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Фрукт в ассортименте №112 2013э.			1шт	0,6	0,5	19,9	86,5	27,46
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.			28	1	0,3	8,1	38,9	2,63
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.			20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,35
ИТОГО				21,39	11,61	100,75	592,98	127,70

Повар-бригадир _____