

«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  
7-11 лет  
МАОУ СОШ № 4 г. Ишима,  
МАОУ СОШ № 12 г. Ишима,  
МАОУ СОШ №31 г. Ишима  
под стоимость  
127р. 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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Макаронные изделия, запеч. с сыром, с маслом слив.</b>			<b>180/40/10</b>	<b>9,2</b>	<b>7,2</b>	<b>39</b>	<b>258</b>	<b>65,73</b>
№296	макаронные изделия	68	68					
2013э.	сыр твердый	43	40					
	масло сливочное	10	10					
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>13,31</b>
№501	кофейный напиток	4	4					
2013э.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
<b>Йогуртный продукт в инд. упаковке</b>			<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,6</b>	<b>430</b>	<b>41,60</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>	<b>90,5</b>	<b>3,37</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.</b>			<b>40</b>	<b>4,1</b>	<b>0,43</b>	<b>26,56</b>	<b>126,9</b>	<b>3,69</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>21,7</b>	<b>14,13</b>	<b>115,06</b>	<b>984,4</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Салат из свеклы отварной</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>	<b>8,4</b>	<b>88,4</b>	<b>9,48</b>
№50	свекла	117	94					
2013	масло растительное	6	6					
<b>Суп картофельный с бобовыми, со сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>5,9</b>	<b>6,3</b>	<b>16</b>	<b>144,3</b>	<b>17,54</b>
№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					
<b>Гуляш из мяса</b>			<b>120</b>	<b>20,6</b>	<b>22</b>	<b>4,2</b>	<b>297</b>	<b>74,73</b>
№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					
<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>23,81</b>
№237	крупа гречневая	85	85					
2013э.	вода питьевая	108	108					
	масло сливочное	7	7					
<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					
2013э.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.</b>			<b>26</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>1,72</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>40,08</b>	<b>43,65</b>	<b>103</b>	<b>965,56</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ</b>				<b>62</b>	<b>58</b>	<b>218</b>	<b>1950</b>	<b>266,10</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>Масло сливочное порциями №105 2013</b>			<b>20</b>	<b>0,1</b>	<b>16,5</b>	<b>0,16</b>	<b>149,6</b>	<b>21,76</b>
масло сливочное	20	20						
<b>Рыба, запеченная со сметаной и сыром</b>			<b>90</b>	<b>21,4</b>	<b>14,5</b>	<b>4,3</b>	<b>233,3</b>	<b>78,63</b>
ТТК филе минтая с/м	202	101						
мука пшеничная	10	10						
сметана	5	5						
сыр твердый	7,6	7						
масло растительное	3	3						
<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>	<b>3,78</b>	<b>7,92</b>	<b>19,62</b>	<b>165,6</b>	<b>18,90</b>
№429 картофель	205	154						
2013е. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>5,07</b>
№494 чай	1,8	1,8						
2013е. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>1,35</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>21</b>	<b>4,03</b>	<b>0,42</b>	<b>26,07</b>	<b>124,55</b>	<b>1,99</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>30,73</b>	<b>39,58</b>	<b>72,15</b>	<b>770,25</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>10,01</b>	<b>9,6</b>	<b>136</b>	<b>10,15</b>
№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						
<b>Борщ с капустой, картофелем и сметаной</b>			<b>250/10</b>	<b>2,3</b>	<b>4,9</b>	<b>16,7</b>	<b>120,1</b>	<b>17,51</b>
№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						
<b>Бедро или грудка запеченные домашние</b>			<b>100</b>	<b>14,6</b>	<b>13,6</b>	<b>0,6</b>	<b>183,2</b>	<b>71,05</b>
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						
<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						
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						
<b>Компот из кураги с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	<b>15,75</b>
№512 курага	20,3	20						
2013е. сахар	15	15						
вода питьевая	202	202						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>3,37</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>45</b>	<b>2,05</b>	<b>0,22</b>	<b>13,28</b>	<b>63,45</b>	<b>4,09</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>25,77</b>	<b>38,6</b>	<b>82,38</b>	<b>781,95</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ</b>				<b>57</b>	<b>78</b>	<b>155</b>	<b>1351</b>	<b>266,10</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>Шницель мясной, с маслом сливочным</b>			<b>120/15</b>	<b>17,85</b>	<b>25,75</b>	<b>14,38</b>	<b>360,8</b>	<b>79,74</b>
№381	говядина к/к	105	89					
2013э.	или свинина мясная	105	89					
	или фарш мясной пром	89	89					
	хлеб пшеничный витам	22	22					
	молоко питьевое	17	17					
	лук репчатый	7,2	6					
	яичный порошок	2,88	2,88					
	сухари пшеничные	7,2	7,2					
	масло растительное	3	3					
	масло сливочное	15	15					
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>200</b>	<b>6,79</b>	<b>0,81</b>	<b>34,85</b>	<b>173,88</b>	<b>12,02</b>
№291	макаронные изделия	71	71					
2013э.	масло сливочное	5	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 2013э.</b>			<b>32</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,2</b>	<b>54,3</b>	<b>2,20</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.</b>			<b>42</b>	<b>2,81</b>	<b>0,3</b>	<b>18,2</b>	<b>86,95</b>	<b>3,84</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>29,63</b>	<b>27,22</b>	<b>88,63</b>	<b>720,93</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп картофельный с рыбой</b>			<b>250/30</b>	<b>5,7</b>	<b>6,3</b>	<b>19,1</b>	<b>155,9</b>	<b>37,67</b>
№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					
<b>Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным</b>			<b>200/5</b>	<b>23,3</b>	<b>23,5</b>	<b>18,9</b>	<b>380</b>	<b>86,80</b>
№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					
<b>Кисель из концентрата с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>122</b>	<b>7,28</b>
№503	кисель	24	24					
2013э.	сахар	10	10					
	вода питьевая	190	190					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013э.</b>			<b>40</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>2,70</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013э.</b>			<b>45</b>	<b>4,03</b>	<b>0,42</b>	<b>26,07</b>	<b>124,55</b>	<b>3,95</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>35,75</b>	<b>30,46</b>	<b>99,87</b>	<b>818,65</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ</b>				<b>65</b>	<b>47</b>	<b>189</b>	<b>1540</b>	<b>266,10</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>Сыр твердый (порциями) №100 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>5,12</b>	<b>5,22</b>	<b>0</b>	<b>68,6</b>	<b>33,9</b>
сыр твердый	16	15						
<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>58,86</b>
№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						
<b>Картофельное пюре</b>			<b>200</b>	<b>3,78</b>	<b>7,92</b>	<b>19,62</b>	<b>165,6</b>	<b>21,22</b>
№429 картофель	228	171						
2013г. молоко питьевое	32	32						
масло сливочное	8	8						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>5,07</b>
№494 чай	1,8	1,8						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>	<b>90,5</b>	<b>3,37</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>58</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>5,28</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>25,6</b>	<b>29,44</b>	<b>87,82</b>	<b>724,2</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Свекольник со сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>2,5</b>	<b>4,9</b>	<b>16,2</b>	<b>118,9</b>	<b>17,54</b>
№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						
<b>Сырники из творога запеченные, с повидлом</b>			<b>150/10</b>	<b>24</b>	<b>18,5</b>	<b>31</b>	<b>386</b>	<b>85,24</b>
№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						
<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>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>	<b>90,5</b>	<b>3,37</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>35</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>2,35</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>33,04</b>	<b>24,32</b>	<b>94,88</b>	<b>734,4</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ</b>				<b>59</b>	<b>31</b>	<b>183</b>	<b>1459</b>	<b>266,10</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>Запеканка из творога, с молоком сгущёным</b>			<b>180/10</b>	<b>24</b>	<b>25,2</b>	<b>23,9</b>	<b>425</b>	<b>108,85</b>
№313	творог	168	167					
2013г.	крупа манная	12	12					
	яичный порошок	1,5	1,5					
	сахар	12	12					
	ванилин	0,002	0,002					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	6	6					
	масса готовой запеканки		180					
	молоко сгущенное с сахаром	10	10					
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>13,31</b>
№501	кофейный напиток	4	4					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>38</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>3,52</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>11,32</b>	<b>54,05</b>	<b>2,02</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>32,75</b>	<b>28,5</b>	<b>75,72</b>	<b>675,55</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>10,6</b>	<b>37,29</b>
	огурцы конс. без уксуса	182	100					
<b>Суп картофельный с бобовыми и гречками</b>			<b>250/20</b>	<b>3,1</b>	<b>4,1</b>	<b>31,7</b>	<b>176,1</b>	<b>16,01</b>
№144	горох	20	20					
2013г.	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					
<b>Тефтели рыбные</b>			<b>100</b>	<b>21,4</b>	<b>14,5</b>	<b>4,3</b>	<b>233,3</b>	<b>47,29</b>
№349	филе минтая с/м	130	65					
2013г.	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					
<b>Картофель отварной</b>			<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>31,6</b>	<b>189,4</b>	<b>18,58</b>
№173	картофель	237	178					
2013г.	масло сливочное	8	8					
<b>Напиток из плодов шиповника с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	<b>14,11</b>
№519	шиповник	25	25					
2013г.	сахар	10	10					
	вода питьевая	230	230					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>	<b>90,5</b>	<b>2,02</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>34</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>3,10</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>35,8</b>	<b>25,8</b>	<b>133,6</b>	<b>914,4</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ</b>				<b>69</b>	<b>54</b>	<b>201</b>	<b>1392</b>	<b>266,10</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>Сыр твердый (порциями) №100 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>5,12</b>	<b>5,22</b>	<b>0</b>	<b>68,6</b>	<b>22,60</b>
сыр твердый	21	20						
<b>Масло сливочное порциями</b>			<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>12,38</b>	<b>0,12</b>	<b>112,2</b>	<b>16,32</b>
масло сливочное	15	15						
<b>Каша молочная рисовая, с маслом сливочным</b>			<b>200/5</b>	<b>11,4</b>	<b>15,2</b>	<b>11,2</b>	<b>227,2</b>	<b>28,27</b>
№268 крупа рисовая	30	30						
2013г. молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>25</b>	<b>144</b>	<b>15,88</b>
№496 какао-порошок	5	5						
2013г. молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
вода питьевая	70	70						
<b>Йогуртный продукт в индивид.упаковке</b>			<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,6</b>	<b>430</b>	<b>41,60</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>18</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>1,68</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>2,7</b>	<b>0,49</b>	<b>14,28</b>	<b>74,21</b>	<b>1,35</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>28,59</b>	<b>40,19</b>	<b>91,8</b>	<b>1173,71</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Салат из белокачанной капусты с морковью</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>10,1</b>	<b>9,6</b>	<b>136</b>	<b>10,15</b>
№4 капуста свежая белокач	106	84						
2013г. морковь	13	10						
сахар	5	5						
масло растительное	5	5						
лимонная кислота	0,1	0,1						
вода питьевая	5	5						
<b>Рассольник домашний со сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>1,83</b>	<b>5</b>	<b>10,65</b>	<b>122,45</b>	<b>22,49</b>
№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						
<b>Печень, тушенная с овощами</b>			<b>100</b>	<b>11,7</b>	<b>10,8</b>	<b>4,9</b>	<b>164</b>	<b>59,34</b>
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						
<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>10,28</b>
№291 макаронные изделия	64	64						
2013г. масло сливочное	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 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>4,95</b>	<b>0,9</b>	<b>25,5</b>	<b>135,75</b>	<b>2,02</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>46</b>	<b>5,32</b>	<b>0,56</b>	<b>34,44</b>	<b>164,5</b>	<b>4,22</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>32,39</b>	<b>28,17</b>	<b>130,94</b>	<b>941,58</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ</b>				<b>35,23</b>	<b>36,4</b>	<b>148,45</b>	<b>1089,45</b>	<b>266,10</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>Сыр твердый (порциями) №100 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>5,12</b>	<b>5,22</b>	<b>0</b>	<b>68,6</b>	<b>22,60</b>
сыр твердый	21	20						
<b>Тефтели с рисом "Ёжики", в соусе</b>			<b>70/30</b>	<b>9,5</b>	<b>15,3</b>	<b>11,4</b>	<b>221</b>	<b>48,23</b>
№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						
<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>	<b>3,78</b>	<b>7,92</b>	<b>19,62</b>	<b>165,6</b>	<b>18,90</b>
№429 картофель	205	154						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<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>50</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,6</b>	<b>72,4</b>	<b>3,37</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>51</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>4,70</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>24,28</b>	<b>29,24</b>	<b>75,3</b>	<b>666,6</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>10,6</b>	<b>37,29</b>
огурцы конс. без уксуса	182	100						
<b>Суп с крупой</b>			<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>20,1</b>	<b>164</b>	<b>13,74</b>
№155 крупа пшено	5	5						
2013г. картофель	67	50						
морковь	12	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
вода питьевая	250	250						
<b>Жаркое по-домашнему</b>			<b>250</b>	<b>26</b>	<b>23,2</b>	<b>16,6</b>	<b>379</b>	<b>75,65</b>
№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						
<b>Компот из изюма с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	<b>7,12</b>
№512 изюм	15,3	15						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	207	207						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>28</b>	<b>2,96</b>	<b>0,31</b>	<b>19,19</b>	<b>91,65</b>	<b>2,58</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,9</b>	<b>63,35</b>	<b>2,02</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>38,87</b>	<b>30,43</b>	<b>89,49</b>	<b>789,6</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ</b>				<b>63</b>	<b>60</b>	<b>165</b>	<b>1456</b>	<b>266,10</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>Масло сливочное порциями №105 2013</b>			<b>15</b>	<b>0,1</b>	<b>16,5</b>	<b>0,16</b>	<b>149,6</b>	<b>16,32</b>
	масло сливочное	15	15					
<b>Биточки рубленые из птицы запеченые, с маслом сли</b>			<b>120/10</b>	<b>11,4</b>	<b>15,2</b>	<b>11,2</b>	<b>227,2</b>	<b>78,95</b>
ТТК	филе куриное пром. пр-	85	80					
	хлеб пшеничный	23	23					
	лук репчатый	13	11					
	молоко питьевое	24	24					
	яичный порошок	2,18	2,18					
	мука пшеничная	7,2	7,2					
	масло растительное	3	3					
	масло сливочное	10	10					
<b>Рис припущенный</b>			<b>200</b>	<b>4,25</b>	<b>7,25</b>	<b>38,88</b>	<b>237,78</b>	<b>22,51</b>
№415	крупа рисовая	70	70					
2013г.	вода питьевая	148	148					
	масло сливочное	7	7					
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,1</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 ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>46</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>	<b>90,5</b>	<b>3,10</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>37</b>	<b>5,32</b>	<b>0,56</b>	<b>34,44</b>	<b>164,5</b>	<b>3,40</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>24,47</b>	<b>40,11</b>	<b>116,68</b>	<b>929,58</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Борщ с капустой, картофелем, и сметаной</b>			<b>250/10</b>	<b>2,3</b>	<b>4,9</b>	<b>16,7</b>	<b>120,1</b>	<b>17,51</b>
№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					
<b>Рыба, запеченная со сметаной и сыром</b>			<b>100</b>	<b>21,4</b>	<b>14,5</b>	<b>4,3</b>	<b>233,3</b>	<b>86,12</b>
ТТК	филе минтая с/м	226	113					
	мука пшеничная	5	5					
	сметана	10	10					
	сыр твёрдый	6	5					
	масло растительное	4	4					
<b>Картофель тушёный</b>			<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>29,7</b>	<b>166</b>	<b>15,11</b>
ТТК	картофель	205	154					
	морковь	47	38					
	лук репчатый	23	20					
	масло растительное	6	6					
<b>Компот из кураги с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	<b>15,75</b>
№512	курага	20,3	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>28</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141</b>	<b>2,56</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,4</b>	<b>108,6</b>	<b>1,35</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>36,22</b>	<b>24,2</b>	<b>120,72</b>	<b>850</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ</b>				<b>61</b>	<b>64</b>	<b>237</b>	<b>1780</b>	<b>266,10</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>Запеканка из творога, с молоком сгущённым</b>			<b>180/10</b>	<b>24</b>	<b>25,2</b>	<b>23,9</b>	<b>425</b>	<b>108,85</b>
№313	творог	168	167					
2013г.	крупа манная	12	12					
	яичный порошок	1,5	1,5					
	сахар	12	12					
	ванилин	0,002	0,002					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	6	6					
	масса готовой запеканки		180					
	молоко сгущенное с сахаром	10	10					
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>25</b>	<b>144</b>	<b>15,88</b>
№496	какао-порошок	5	5					
2013г.	молоко питьевое	130	130					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	70	70					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>18</b>	<b>5,32</b>	<b>0,56</b>	<b>34,44</b>	<b>164,5</b>	<b>1,62</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,4</b>	<b>108,6</b>	<b>1,35</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>36,88</b>	<b>29,78</b>	<b>103,74</b>	<b>842,1</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			<b>80</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>10,6</b>	<b>29,83</b>
	огурцы конс. без уксуса	145	80					
<b>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной</b>			<b>250/10</b>	<b>5,8</b>	<b>6,5</b>	<b>12</b>	<b>129,7</b>	<b>17,16</b>
№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					
<b>Мясо, тушенное с капустой</b>			<b>200</b>	<b>24,25</b>	<b>58,42</b>	<b>14,5</b>	<b>680</b>	<b>75,97</b>
№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					
<b>Компот из изюма с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	<b>7,12</b>
№512	изюм	15,3	15					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	207	207					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,4</b>	<b>108,6</b>	<b>3,37</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>54</b>	<b>5,32</b>	<b>0,56</b>	<b>34,44</b>	<b>164,5</b>	<b>4,95</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>40,43</b>	<b>66,3</b>	<b>103,04</b>	<b>1174,4</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ</b>				<b>77</b>	<b>96</b>	<b>207</b>	<b>2017</b>	<b>266,10</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, тушенная в томате с овощами</b>			<b>140</b>	<b>13,3</b>	<b>7,2</b>	<b>6,3</b>	<b>143</b>	<b>64,83</b>
№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					
<b>Картофельное пюре</b>			<b>200</b>	<b>3,78</b>	<b>7,92</b>	<b>19,62</b>	<b>165,6</b>	<b>21,22</b>
№429	картофель	228	171					
2013г.	молоко питьевое	32	32					
	масло сливочное	8	8					
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,1</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>Фрукт в ассортименте №112 2013г.</b>			<b>150</b>	<b>0,9</b>	<b>0,75</b>	<b>29,85</b>	<b>129,75</b>	<b>31,89</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>3,64</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>2,70</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>20,92</b>	<b>16,27</b>	<b>87,41</b>	<b>581,55</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Салат из свеклы отварной</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>	<b>8,4</b>	<b>88,4</b>	<b>9,48</b>
№50	свекла	117	94					
2013	масло растительное	6	6					
<b>Рассольник домашний со сметаной</b>			<b>250/10</b>	<b>1,83</b>	<b>5</b>	<b>10,65</b>	<b>122,45</b>	<b>24,23</b>
№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					
<b>Гречка по-купечески с мясом</b>			<b>200</b>	<b>11,8</b>	<b>13,5</b>	<b>32,5</b>	<b>298,7</b>	<b>66,56</b>
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					
<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>50</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>3,37</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>53</b>	<b>4,26</b>	<b>0,45</b>	<b>27,55</b>	<b>131,6</b>	<b>4,86</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>20,91</b>	<b>24,69</b>	<b>96,9</b>	<b>722,35</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ</b>				<b>42</b>	<b>41</b>	<b>181</b>	<b>1336</b>	<b>266,10</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>Макаронные изделия, запеч. с сыром, с маслом слив.</b>			<b>180/40/10</b>	<b>9,2</b>	<b>7,2</b>	<b>39</b>	<b>258</b>	<b>65,73</b>
№296	макаронные изделия	68	68					
2013г.	сыр твердый	43	40					
	масло сливочное	10	10					
<b>Чай "Витаминный"</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>	<b>10,40</b>
ТТК	чай	1,8	1,8					
	шиповник	15	15					
	сахар	10	10					
	вода питьевая	200	200					
<b>Йогуртный продукт в инд.упаковке</b>			<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,6</b>	<b>430</b>	<b>41,60</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>2,88</b>	<b>0,3</b>	<b>18,7</b>	<b>89,3</b>	<b>6,60</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,2</b>	<b>54,3</b>	<b>3,37</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>16,66</b>	<b>11,16</b>	<b>104,3</b>	<b>914,5</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп картофельный с бобовыми и сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>4,4</b>	<b>5,2</b>	<b>16</b>	<b>128,4</b>	<b>17,54</b>
№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					
<b>Гуляш из мяса</b>			<b>120</b>	<b>20,6</b>	<b>22</b>	<b>4,2</b>	<b>297</b>	<b>74,73</b>
№367	мясо к/к	113	95					
2013г.	масло растительное	4	4					
<b>масса тушеного мяса</b>			<b>60</b>					
<b>масса соуса</b>			<b>60</b>					
	лук репчатый	14	12					
	томатная паста	2,4	2,4					
	мука пшеничная	4	4					
<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 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					
<b>Напиток из плодов шиповника с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	<b>14,11</b>
№519	шиповник	25	25					
2013г.	сахар	10	10					
	вода питьевая	230	230					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>48</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>3,23</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>65</b>	<b>6,46</b>	<b>0,68</b>	<b>41,82</b>	<b>199,75</b>	<b>5,94</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>40,14</b>	<b>34,9</b>	<b>98,64</b>	<b>871,75</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ</b>				<b>32,2</b>	<b>32,65</b>	<b>156,3</b>	<b>1046,8</b>	<b>266,10</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>Сыр твердый (порциями) №100 2013г.</b>			<b>30</b>	<b>2,56</b>	<b>2,61</b>	<b>0</b>	<b>34,3</b>	<b>33,90</b>
	сыр твердый	31	30					
<b>Котлета мясная, с маслом сливочным</b>			<b>100/5</b>	<b>17,85</b>	<b>25,75</b>	<b>14,38</b>	<b>360,8</b>	<b>58,64</b>
№381	фарш пром.пр-ва	74	74					
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	5	5					
<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>23,81</b>
№237	крупа гречневая	85	85					
2013г.	вода питьевая	108	108					
	масло сливочное	7	7					
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>3,42</b>
№494	чай	1,8	1,8					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>1,35</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>2,70</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>57</b>	<b>2,5</b>	<b>0,26</b>	<b>16,24</b>	<b>77,55</b>	<b>5,23</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>34,62</b>	<b>38,27</b>	<b>96,92</b>	<b>872,51</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп картофельный с клецками на бульоне из кур</b>			<b>250/25</b>	<b>1,2</b>	<b>2,6</b>	<b>8,78</b>	<b>105,45</b>	<b>7,90</b>
№146	картофель	67	50					
2013г.	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	масло растительное	3,5	3,5					
	бульон	187,5	187,5					
клёцки:	мука пшеничная	7,7	7,7					
№172	молоко питьевое	12	12					
2013г.	яичный порошок	0,6	0,6					
	масло сливочное	0,8	0,8					
<b>Птица отварная</b>			<b>100</b>	<b>23,57</b>	<b>16,29</b>	<b>0,6</b>	<b>242,86</b>	<b>72,62</b>
№404	бедро куриное	151	144					
2013г.	или грудка куриная на кости	151	144					
	морковь	9	7,2					
	лук репчатый	4	3					
<b>Картофель тушёный</b>			<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>29,7</b>	<b>166</b>	<b>15,11</b>
ТТК	картофель	205	154					
	морковь	47	38					
	лук репчатый	23	20					
	масло растительное	6	6					
<b>Компот из изюма с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	<b>7,12</b>
№512	изюм	15,3	15					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	207	207					
<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>34</b>	<b>2,66</b>	<b>0,28</b>	<b>17,55</b>	<b>82,25</b>	<b>3,12</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>39</b>	<b>1,35</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>2,63</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>32,98</b>	<b>23,01</b>	<b>94,53</b>	<b>758,76</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ</b>				<b>68</b>	<b>61</b>	<b>191</b>	<b>1631</b>	<b>266,10</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>Масло сливочное порциями №105 2013</b>									
масло сливочное	20	20	20	0,1	16,5	0,16	149,6	21,76	
<b>Рыба, запеченная со сметаной и сыром</b>									
ТТК	филе минтая с/м	226	113	100	21,4	14,5	4,3	233,3	84,08
	мука пшеничная	5	5						
	сметана	10	10						
	сыр твёрдый	6	5						
	масло растительное	4	4						
<b>Картофельное пюре</b>									
№429	картофель	170	128	150	3,78	7,92	19,62	165,6	14,82
2013г.	молоко питьевое	24	24						
	масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>									
№493	чай	1,8	1,8	200	0,1	0	15	60	3,42
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>									
			25	3,8	0,4	24,6	117,5	2,32	
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>									
			20	2,97	0,54	15,3	81,45	1,30	
<b>ИТОГО</b>									
				32,15	39,86	78,98	807,45	127,70	
<b>ОБЕД</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>Борщ с капустой, картофелем, и сметаной</b>									
№128	свекла	50	40	250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	15,77
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						
<b>Бефстроганов</b>									
№366	свинина мясная	74	63	100	12,5	10,9	5,6	170,5	55,01
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						
<b>Каша перловая рассыпчатая</b>									
№242	крупа перловая	60	60	180	5,5	8,08	37,76	251,1	13,15
2013г.	вода питьевая	144	144						
	масло сливочное	9	9						
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>									
			200	0,2	0	11	45	29,90	
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>									
			24	3,8	0,4	24,6	117,5	2,20	
<b>ИТОГО</b>									
				25,1	24,38	97,26	714,8	138,40	
<b>ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ</b>									
				57	64	158	1193	266,10	

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Запеканка из творога, с молоком сгущённым</b>			<b>180/10</b>	<b>24</b>	<b>25,2</b>	<b>23,9</b>	<b>425</b>	<b>108,85</b>
№313	творог	168	167					
2013е.	крупа манная	12	12					
	яичный порошок	1,5	1,5					
	сахар	12	12					
	ванилин	0,002	0,002					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	6	6					
	масса готовой запеканки		180					
	молоко сгущеное с сахаром	10	10					
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>13,31</b>
№501	кофейный напиток	4	4					
2013е.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013е.</b>			<b>30</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>2,02</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013е.</b>			<b>38</b>	<b>2,81</b>	<b>0,3</b>	<b>18,2</b>	<b>86,95</b>	<b>3,52</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>31,33</b>	<b>28,44</b>	<b>64,8</b>	<b>627,15</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Салат из свеклы отварной</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>	<b>8,4</b>	<b>88,4</b>	<b>9,48</b>
№50	свекла	117	94					
2013	масло растительное	6	6					
<b>Рассольник "Ленинградский" со сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>7,2</b>	<b>5,9</b>	<b>15,4</b>	<b>143,5</b>	<b>17,33</b>
№134	картофель	69	52					
2013е.	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					
<b>Печень, тушенная в соусе</b>			<b>100</b>	<b>13,3</b>	<b>7,7</b>	<b>5,5</b>	<b>144</b>	<b>71,26</b>
№401	печень говяжья	146	101					
2013е.	мука пшеничная	5	5					
	масло растительное	4	4					
	масса тушеной печени		60					
	соус сметанный		40					
№442	сметана	10	10					
2013е.	мука пшеничная	1	1					
	вода питьевая	30	30					
	масло сливочное	1	1					
<b>Капуста тушенная</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 белоко	257	206					
2013е.	масло растительное	5	5					
	морковь	12	10					
	лук репчатый	10	8					
	томатная паста	4	4					
	мука пшеничная	4	3					
	сахар	4	4					
<b>Напиток из плодов шиповника с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	<b>14,11</b>
№519	шиповник	25	25					
2013е.	сахар	10	10					
	вода питьевая	230	230					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013е.</b>			<b>22</b>	<b>2,66</b>	<b>0,28</b>	<b>17,22</b>	<b>82,25</b>	<b>2,02</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013е.</b>			<b>20</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,6</b>	<b>72,4</b>	<b>1,35</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>34,66</b>	<b>26,64</b>	<b>89,94</b>	<b>740,95</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ</b>				<b>66</b>	<b>55</b>	<b>155</b>	<b>1368</b>	<b>266,10</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>Курица в соусе с томатом</b>			<b>80/50</b>	<b>13,6</b>	<b>13,5</b>	<b>4,1</b>	<b>192</b>	<b>74,95</b>
№405	бедро куриное	132	119					
2013е.	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					
<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					
2013е.	вода питьевая	133	133					
	масло сливочное	5	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 2013е.</b>			<b>20</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>	<b>90,5</b>	<b>1,35</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013е.</b>			<b>30</b>	<b>2,05</b>	<b>0,22</b>	<b>13,28</b>	<b>63,45</b>	<b>2,65</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>23,4</b>	<b>21,57</b>	<b>84,26</b>	<b>628,73</b>	<b>127,70</b>	
<b>ОБЕД</b>								
<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>10,01</b>	<b>9,6</b>	<b>136</b>	<b>10,15</b>
№4	капуста свежая белоко	106	84					
2013е.	морковь	13	10					
	сахар	5	5					
	масло растительное	5	5					
	лимонная кислота	0,1	0,1					
	вода питьевая	5	5					
<b>Суп с крупой</b>			<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>20,1</b>	<b>164</b>	<b>13,74</b>
№155	крупа пшено	5	5					
2013е.	картофель	67	50					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	4,8	4,8					
	вода питьевая	250	250					
<b>Рыба, запеченная со сметаной и сыром</b>			<b>100</b>	<b>21,4</b>	<b>14,5</b>	<b>4,3</b>	<b>233,3</b>	<b>86,12</b>
ТТК	филе минтая с/м	226	113					
	мука пшеничная	5	5					
	сметана	10	10					
	сыр твёрдый	6	5					
	масло растительное	4	4					
<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					
2013е.	морковь	30	24					
	лук репчатый	17	15					
	масло растительное	5	5					
<b>соус</b>								
	томатная паста	10	10					
	мука пшеничная	2	2					
	морковь	6	5					
	лук репчатый	6	5					
	сахар	1,5	1,5					
<b>Компот из сухофруктов с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>110</b>	<b>7,15</b>
№508	сухофрукты	20,3	20					
2013е.	сахар	15	15					
	вода питьевая	205	205					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013е.</b>			<b>30</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>	<b>90,5</b>	<b>2,02</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013е.</b>			<b>30</b>	<b>5,32</b>	<b>0,56</b>	<b>34,44</b>	<b>164,5</b>	<b>2,74</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>42,22</b>	<b>41,7</b>	<b>127,74</b>	<b>1060,3</b>	<b>138,40</b>	
<b>ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ</b>				<b>66</b>	<b>63</b>	<b>212</b>	<b>1445</b>	<b>266,10</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>Сыр твердый (порциями) №100 2013г.</b>			<b>45</b>	<b>5,12</b>	<b>5,22</b>	<b>0</b>	<b>68,6</b>	<b>50,85</b>
сыр твердый	46	45						
<b>Каша молочная манная, с маслом сливочным</b>			<b>200/5</b>	<b>14</b>	<b>11,6</b>	<b>13</b>	<b>212,4</b>	<b>25,30</b>
№262 крупа манная	20	20						
2013г. молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,1</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>Йогуртный продукт в инд.упаковке</b>			<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,6</b>	<b>430</b>	<b>41,60</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,6</b>	<b>72,4</b>	<b>2,70</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>42</b>	<b>4,26</b>	<b>0,45</b>	<b>27,55</b>	<b>131,6</b>	<b>3,83</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>28,02</b>	<b>20,95</b>	<b>85,75</b>	<b>975</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп картофельный с клецками на бульоне из кур</b>			<b>250/25</b>	<b>1,2</b>	<b>2,6</b>	<b>8,78</b>	<b>105,45</b>	<b>7,90</b>
№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						
<b>Птица отварная</b>			<b>100</b>	<b>28,28</b>	<b>19,55</b>	<b>0,72</b>	<b>291,43</b>	<b>72,62</b>
№404 бедро куриное	151	144						
2013г. или грудка куриная на к	151	144						
морковь	9	7,2						
лук репчатый	4	3						
<b>Капуста тушёная</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 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						
<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>42</b>	<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>11,32</b>	<b>54,05</b>	<b>3,78</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>1,35</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>39,41</b>	<b>29,07</b>	<b>45,64</b>	<b>645,53</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 16 ДЕНЬ</b>				<b>67</b>	<b>38</b>	<b>131</b>	<b>1621</b>	<b>266,10</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>Запеканка из творога, с молоком сгущёным</b>			<b>180/20</b>	<b>24</b>	<b>25,2</b>	<b>23,9</b>	<b>425</b>	<b>112,62</b>
№313	творог	168	167					
2013г.	крупа манная	12	12					
	яичный порошок	1,5	1,5					
	сахар	12	12					
	ванилин	0,002	0,002					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	6	6					
	масса готовой запеканки		180					
	молоко сгущеное с сахаром	20	20					
<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>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>1,35</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>28</b>	<b>2,43</b>	<b>0,26</b>	<b>15,74</b>	<b>75,2</b>	<b>2,61</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>28,25</b>	<b>25,9</b>	<b>69,54</b>	<b>632,4</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп крестьянский с крупой и сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,2</b>	<b>17,2</b>	<b>128</b>	<b>13,61</b>
№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					
<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>			<b>140</b>	<b>13,3</b>	<b>7,2</b>	<b>6,3</b>	<b>143</b>	<b>64,83</b>
№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					
<b>Картофель отварной</b>			<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>31,6</b>	<b>189,4</b>	<b>18,58</b>
№173	картофель	237	178					
2013г.	масло сливочное	8	8					
<b>Компот из изюма с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	<b>7,12</b>
№512	изюм	15,3	15					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	207	207					
<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>30</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>2,02</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>26</b>	<b>1,75</b>	<b>0,18</b>	<b>11,32</b>	<b>54,05</b>	<b>2,34</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>22,67</b>	<b>18,62</b>	<b>104,32</b>	<b>676,65</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 17 ДЕНЬ</b>				<b>51</b>	<b>45</b>	<b>174</b>	<b>1309</b>	<b>266,10</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>Сыр твердый (порциями) №100 2013г.</b>			<b>25</b>	<b>2,56</b>	<b>2,61</b>	<b>0</b>	<b>34,3</b>	<b>28,25</b>
сыр твердый	26	25						
<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 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						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,1</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	100	100						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>61</b>	<b>2,05</b>	<b>0,22</b>	<b>13,28</b>	<b>63,45</b>	<b>5,56</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>50</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,6</b>	<b>72,4</b>	<b>3,37</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>23,15</b>	<b>24,01</b>	<b>69,88</b>	<b>591,65</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Свекольник со сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>2,5</b>	<b>4,9</b>	<b>16,2</b>	<b>118,9</b>	<b>17,54</b>
№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						
<b>Котлета по-хлыновски, с маслом сливочным</b>			<b>100/5</b>	<b>14,1</b>	<b>14,5</b>	<b>12,7</b>	<b>237,7</b>	<b>62,82</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						
масло сливочное	5	5						
<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>23,81</b>
№237 крупа гречневая	85	85						
2013г. вода питьевая	108	108						
масло сливочное	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>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,6</b>	<b>72,4</b>	<b>1,35</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>33</b>	<b>3,65</b>	<b>0,38</b>	<b>23,61</b>	<b>112,8</b>	<b>2,98</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>33,35</b>	<b>29,67</b>	<b>121,61</b>	<b>890,46</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 18 ДЕНЬ</b>				<b>57</b>	<b>54</b>	<b>191</b>	<b>1482</b>	<b>266,10</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 с маслом сливочным</b>			<b>90/5</b>	<b>21,4</b>	<b>14,5</b>	<b>4,3</b>	<b>233,3</b>	<b>77,06</b>
ТТК	филе минтая с/м	204	102					
	сухари панировочные	7	7					
	масло растительное	10	10					
	масло сливочное	5	5					
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3,78</b>	<b>7,92</b>	<b>19,62</b>	<b>165,6</b>	<b>14,82</b>
№429	картофель	170	128					
2013г.	молоко питьевое	24	24					
	масло сливочное	5	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 2013г.</b>			<b>35</b>	<b>6,46</b>	<b>0,68</b>	<b>41,82</b>	<b>199,75</b>	<b>3,22</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>40</b>	<b>2,97</b>	<b>0,54</b>	<b>15,3</b>	<b>81,45</b>	<b>2,70</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>34,81</b>	<b>23,64</b>	<b>92,04</b>	<b>725,1</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК</b>			<b>80</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>10,6</b>	<b>29,83</b>
	огурцы конс. без уксуса	145	80					
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>5,8</b>	<b>6,5</b>	<b>12</b>	<b>129,7</b>	<b>15,42</b>
№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					
<b>Мясо, тушенное с капустой</b>			<b>200</b>	<b>24,25</b>	<b>58,42</b>	<b>14,5</b>	<b>680</b>	<b>75,97</b>
№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					
<b>Напиток из плодов шиповника с витамином С</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	<b>14,11</b>
№519	шиповник	25	25					
2013г.	сахар	10	10					
	вода питьевая	230	230					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>6,46</b>	<b>0,68</b>	<b>41,82</b>	<b>199,75</b>	<b>1,72</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>	<b>90,5</b>	<b>1,35</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>41,31</b>	<b>66,6</b>	<b>109,72</b>	<b>1207,55</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 19 ДЕНЬ</b>				<b>76</b>	<b>90</b>	<b>125</b>	<b>1107</b>	<b>266,10</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>Котлеты из мяса и курицы "Школьные" с маслом сливочным</b>			<b>120/5</b>	<b>11,3</b>	<b>9,8</b>	<b>11,9</b>	<b>181</b>	<b>69,17</b>
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					
	масло сливочное	5	5					
<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>10,28</b>
№291	макаронные изделия	64	64					
2013г.	масло сливочное	4	4					
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>13,31</b>
№501	кофейный напиток	4	4					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
<b>Фрукт в ассортименте №112 2013г.</b>			<b>150</b>	<b>0,9</b>	<b>0,75</b>	<b>29,85</b>	<b>129,75</b>	<b>31,89</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>1,35</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>1,70</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>25,03</b>	<b>14,46</b>	<b>109,14</b>	<b>646,83</b>	<b>127,70</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>10,01</b>	<b>9,6</b>	<b>136</b>	<b>10,15</b>
№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					
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>6,1</b>	<b>18,5</b>	<b>158,1</b>	<b>13,20</b>
№147	картофель	100	75					
2013г.	макаронные изделия	10	10					
	морковь	24	19					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
	вода питьевая	175	175					
<b>Печень, тушенная с овощами</b>			<b>100</b>	<b>11,7</b>	<b>10,8</b>	<b>4,9</b>	<b>164</b>	<b>59,34</b>
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					
<b>Каша перловая рассыпчатая</b>			<b>180</b>	<b>5,5</b>	<b>8,08</b>	<b>37,76</b>	<b>251,1</b>	<b>13,15</b>
№242	крупа перловая	60	60					
2013г.	вода питьевая	144	144					
	масло сливочное	9	9					
<b>Молоко питьевое ультрапастер. С витаминами и йодом</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>118</b>	<b>39,78</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			<b>20</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>	<b>9,5</b>	<b>1,35</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			<b>16</b>	<b>4,1</b>	<b>0,43</b>	<b>26,57</b>	<b>126,9</b>	<b>1,43</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>39,1</b>	<b>42,42</b>	<b>123,73</b>	<b>963,6</b>	<b>138,40</b>
<b>ИТОГ ЗА 20 ДЕНЬ</b>				<b>64</b>	<b>57</b>	<b>233</b>	<b>1610</b>	<b>266,10</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_