

«Согласовано»

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



«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»

А.Н. Гончаров



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

с 02 сентября 2024 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»).

1 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №31 В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ/ккал	
ЗАВТРАК								
Макаронные изделия, запеч. с сыром, с маслом слив.			180/22/10	9,2	7,2	39	258	49,34
№296	макаронные изделия	68	68					
2013а.	сыр твердый	23	22					
	масло сливочное	10	10					
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	15,80
№501	кофейный напиток	4	4					
2013а.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Йогуртный продукт в инд.упаковке			100	1,9	3,2	16,6	430	34,32
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	3,3	0,6	17	90,5	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			54	4,1	0,43	26,56	126,9	4,87
ИТОГО				21,7	14,13	115,06	984,4	107,70
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми, со сметаной			250/5	5,9	6,3	16	144,3	23,10
№144	картофель	83	62,5					
2013а.	морковь	13,3	10					
	лук репчатый	12	10					
	горошек зелен. консерв.	28	18					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	162,5	162,5					
Гуляш из мяса			120	20,6	22	4,2	297	78,34
№367	говядина к/к	112	95					
2013а.	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					
Рагу из овощей			180	3,6	9,63	15,3	162	20,38
№195	картофель	173	130					
2013а.	морковь	30	24					
	лук репчатый	17	15					
	масло растительное	10	10					
	соус		50					
	томатная паста	3,2	3,2					
	мука пшеничная	1,7	1,7					
	морковь	5	4					
	лук репчатый	5	4					
	сахар	1,3	1,3					
Компотик теплый из свежих плодов с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96	11,27
№507	яблоки свежие	45,6	40					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			43	4,1	0,43	26,56	126,9	3,96
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
ИТОГО				36,02	38,8	91,96	862,4	138,40
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				58	53	207	1847	246,10

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р		
				Белки, г	Жиры, г	Углеб. г			
ЗАВТРАК									
Рыба, запеченная со сметаной и сыром			100	21,4	14,5	4,3	233,3	79,20	
ТТК	филе минтая с/м	150	113						
	или минтай с/м	125	113						
	мука пшеничная	5	5						
	сметана	10	10						
	сыр твердый	5,4	5						
	масло растительное	4	4						
Рис припущенный			180	4,25	7,25	38,88	237,78	21,04	
№415	крупа рисовая	63	63						
2013а.	вода питьевая	110	110						
	масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	61	4,60	
№494	чай	1	1						
2013а.	вода питьевая	200	200						
	сахар	20	20						
	лимон	6	5						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			17	4,03	0,42	26,07	124,55	1,51	
ИТОГО				31,1	22,41	91,25	692,83	107,70	
ОБЕД									
Борщ с капустой, картофелем и сметаной			250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	18,82	
№128	свекла	50	40						
2013а.	капуста свежая белокач	25	20						
	картофель	13	10						
	морковь	15	12						
	лук репчатый	12	10						
	томатная паста	2,4	2,4						
	масло сливочное	6	6						
	сахар	0,5	0,5						
	сметана	5	5						
	вода питьевая	200	200						
Бедро или грудка запеченные домашние			100	14,6	13,6	0,6	183,2	77,09	
ТТК	курица потрошенная 1 к	168	149						
	или бедро куриное	154	149						
	или грудка куриная на к	154	149						
	или окорочок куриный	154	149						
	томатная паста	1,6	1,6						
	чеснок свежий	0,5	0,4						
	масло растительное	2	2						
Картофельное пюре			180	3,78	7,92	19,62	165,6	27,27	
№429	картофель	205	154						
2013а.	молоко питьевое	29	29						
	масло сливочное	7	7						
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	7,30	
№508	сухофрукты	20	20						
2013а.	сахар	15	15						
	вода питьевая	202	202						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	3,37	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			50	2,05	0,22	13,28	63,45	4,55	
ИТОГО				24,35	26,88	77,1	649,55	138,40	
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ					55	49	168	1351	246,10

Повар-бригадир _____

3 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №31 В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл.г	ЭЦ/ккал	
ЗАВТРАК								
Шницель мясной			100	17,85	25,75	14,38	360,8	53,57
№451	говядина к/к	116	83					
2004а.	или свинина мясная	116	83					
	или фарш мясной пром	83	83					
	хлеб пшеничный витам	18	18					
	молоко питьевое	14	14					
	лук репчатый	5,3	4,5					
	яичный порошок	1,2	1,2					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло растительное	2	2					
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	12,04
№291	макаронные изделия	64	64					
2013а.	масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,96
№493	чай	1	1					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			200	0,9	0,75	29,85	129,75	32,50
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	1,98	0,36	10,2	54,3	2,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			43	2,81	0,3	18,2	86,95	3,93
ИТОГО				30,43	27,97	122,48	865,68	107,70
ОБЕД								
Суп картофельный с рыбой			250/30	5,7	6,3	19,1	155,9	40,55
№150	филе минтая с/м	48	36					
2013а.	или минтай с/м	45	36					
	картофель	150	113					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	6	6					
	вода питьевая	175	175					
	или бульон рыбный	175	175					
Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным			200/5	23,3	23,5	18,9	380	87,36
№377	фарш мясной пром. пр-	97	97					
2013а.	картофель	248	186					
	масло сливочное	4	4					
	яичный порошок	1,12	1,12					
	сухари пшеничные	3	3					
	масло растительное	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Кисель из концентрата с витамином С			200	1,4	0	29	122	7,39
№503	кисель	24	24					
2013а.	сахар	10	10					
	вода питьевая	190	190					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	4,03	0,42	26,07	124,55	1,75
ИТОГО				35,75	30,46	99,87	818,65	138,40
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				66	47	222	1684	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			10	5,12	5,22	0	68,6	12,95	
	сыр твердый	11	10						
Запеканка из творога, с молоком сгущённым №313 2013г.			150/5	24	25,2	23,9	425	86,98	
	творог	144	143						
	крупа манная	11	11						
	яичный порошок	3,27	3,27						
	сахар	6	6						
	ванилин	0,001	0,001						
	сметана	6	6						
	сухари пшеничные	6	6						
	масло сливочное для смазки листа	4	4						
	масса готовой запеканки		150						
	молоко сгущенное с сахаром	5	5						
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	61	4,60	
	чай	1	1						
	вода питьевая	200	200						
	сахар	20	20						
	лимон	6	5						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	3,04	0,32	19,68	94	1,82	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,75	0,2	11,32	54,05	1,35	
ИТОГО					34,01	30,94	70,1	702,65	107,70
ОБЕД									
Свекольник со сметаной			250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	21,37	
	свекла	80	64						
	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						
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом сливочным			100/5	11,4	15,2	11,2	227,2	68,29	
	филе куриное пром. пр.	71	67						
	хлеб пшеничный	19	19						
	лук репчатый	11	9						
	молоко питьевое	20	20						
	яичный порошок	1,82	1,82						
	мука пшеничная	6	6						
	масло растительное	2	2						
	масло сливочное	5	5						
Рис припущенный			180	4,25	7,25	38,88	237,78	21,04	
	крупа рисовая	53	53						
	вода питьевая	148	148						
	масло сливочное	5	5						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	21,70	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,75	0,2	11,32	54,05	2,70	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			36	3,04	0,32	19,68	94	3,30	
ИТОГО					23,14	27,87	108,28	776,93	138,40
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ					57	31	178	1480	246,10

Повар-бригадир _____

6 ДЕНЬ

 Утверждаю
 Директор MAOU СОШ №31 В.Д. Овсякин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Масло сливочное порциями			10	0,07	12,38	0,12	112,2	15,27	
	масло сливочное	10	10						
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	11,4	15,2	11,2	227,2	37,34	
№268	крупа рисовая	30	30						
2013а.	молоко питьевое	190	190						
	сахар	3	3						
	масло сливочное	5	5						
Какао с молоком			200	3,6	3,3	25	144	19,27	
№496	какао-порошок	5	5						
2013а.	молоко питьевое	130	130						
	сахар	15	15						
	вода питьевая	70	70						
Йогуртный продукт в индивид.упаковке			100	1,9	3,2	16,6	430	34,32	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			22	2,7	0,49	14,28	74,21	1,50	
ИТОГО					19,67	34,57	67,2	987,61	107,70
ОБЕД									
Рассольник домашний со сметаной			250/10	1,83	5	10,65	122,45	29,55	
№132	картофель	100	75						
2013а.	огурцы конс.(без уксуса)	16,75	15						
	капуста	25	20						
	морковь	23	19						
	лук репчатый	12	10						
	масло сливочное	7	7						
	вода питьевая	175	175						
	сметана	10	10						
Печень, тушенная с овощами			100	11,7	10,8	4,9	164	59,34	
ТТК	печень говяжья	114	95						
	лук репчатый	18	15						
	масло растительное	5	5						
масса готовой печени с луком			60						
	мука пшеничная	2	2						
	морковь	62,5	50						
	томатная паста	3,2	3,2						
	вода питьевая	15	15						
Калуста тушенная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	24,95	
№423	капуста свежая белооч	257	206						
2013а.	масло растительное	5	5						
	морковь	13	10						
	лук репчатый	9	8						
	томатная паста	4	4						
	мука пшеничная	3	3						
	сахар	4	4						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	21,70	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	4,95	0,9	25,5	135,75	1,35	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			17	5,32	0,56	34,44	164,5	1,51	
ИТОГО					30,66	23,74	93,51	745,1	138,40
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ					35,23	36,4	148,45	1089,45	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, руб
				Белки, г	Жиры, г	Углег	Эт. кал	
ЗАВТРАК								
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			10	2,56	2,61	0	34,3	12,95
сыр твердый	11	10						
Жаркое по-домашнему			200	26	23,2	16,6	379,45	74,36
№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	166	125						
морковь	25	20						
лук репчатый	17	15						
томатная паста	3	3						
масло растительное	6	6						
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	15,80
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	100	100						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			35	3,04	0,32	19,68	94	3,24
ИТОГО				37,44	29,31	65,78	658,7	107,70
ОБЕД								
Суп с крупой			250	6,5	6,4	20,1	164	15,66
№155 крупа пшено	5	5						
2013г. картофель	67	50						
морковь	12	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
вода питьевая	250	250						
Курица в соусе с томатом			50/50	13,6	13,5	4,1	192	56,35
№405 курица потрошенная 1 кг	83	74						
2013г. или бедро куриное	76	74						
или грудка куриная на к	76	74						
или окорочок кур	76	74						
масло сливочное	10	10						
лук репчатый	9,3	7,5						
томатная паста	9,3	9,3						
мука пшеничная	1,9	1,9						
чеснок	1,2	0,9						
сметана	10	10						
морковь	9,3	7,5						
вода питьевая	46	46						
Каша гречневая рассыпчатая			180	10,26	9,41	44,5	303,66	22,44
№237 крупа гречневая	85	85						
2013г. вода питьевая	108	108						
масло сливочное	7	7						
Компот из кураги с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	15,91
№512 курага	20,3	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	202	202						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	21,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	40	0,31	19,19	91,65	3,64
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	2,31	0,42	11,9	63,35	2,70
ИТОГО				73,17	30,04	130,89	940,66	138,40
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				111	59	197	1599	246,10

Повар-бригадир _____





Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Биточки рубленые из птицы запеченные			100	11,4	15,2	11,2	227,2	60,66
ТТК	филе куриное пром. пр-	71	67					
	хлеб пшеничный	19	19					
	лук репчатый	11	9					
	молоко питьевое	20	20					
	яичный порошок	1,82	1,82					
	мука пшеничная	6	6					
	масло растительное	2	2					
Рис припущенный			180	4,25	7,25	38,88	237,78	17,99
№415	крупа рисовая	63	63					
2013г.	вода питьевая	133	133					
	масло сливочное	3	3					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,96
№493	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			200	0,9	0,75	29,85	129,75	24,28
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	5,32	0,56	34,44	164,5	1,82
ИТОГО				21,97	23,76	129,37	819,23	107,70
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,01	9,6	136	11,03
№4	капуста свежая белокоц	106	84					
2013г.	морковь	13	10					
	сахар	5	5					
	масло растительное	5	5					
	лимонная кислота	0,1	0,1					
	вода питьевая	5	5					
Борщ с капустой, картофелем, и сметаной			250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	18,82
№128	свекла	50	40					
2013г.	капуста свежая белокоц	25	20					
	картофель	13	10					
	морковь	15	12					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	2,4	2,4					
	масло сливочное	6	6					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	200	200					
Рыба, запеченная со сметаной и сыром			100	21,4	14,5	4,3	233,3	74,43
ТТК	филе минтая с/м	150	113					
	или минтай с/м	126	113					
	мука пшеничная	3	3					
	сметана	5	5					
	сыр твердый	6	5					
	масло растительное	2	2					
Картофельное пюре			180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,69
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	4	4					
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	7,30
№508	сухофрукты	20	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	4,56	0,48	29,52	141	2,78
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,96	0,72	20,4	108,6	1,35
ИТОГО				37,9	38,53	120,24	985,6	138,40
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				60	62	250	1805	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р.
				Белки, г	Жиры, г	Угл-г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр твердый (порциями) №100 2013а.			10	5,12	5,22	0	86,67	12,96
	сыр твердый	11	10					
Запеканка из творога, с молоком сгущенным			150/5	24	25,2	23,9	425,00	86,98
№313	творог	144	143					
2013а.	крупа манная	11	11					
	яичный порошок	3,27	3,27					
	сахар	6	6					
	ванилин	0,001	0,001					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	4	4					
	масса готовой запеканки		150					
	молоко сгущенное с сахаром	5	5					
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	61	4,60
№494	чай	1	1					
2013а.	вода питьевая	200	200					
	сахар	20	20					
	лимон	6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	5,32	0,56	34,44	164,5	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	3,96	0,72	20,4	108,6	1,35
ИТОГО				38,5	31,7	93,94	827,7	107,70
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной			250/5	5,8	6,5	12	129,7	19,35
№140	картофель	40	30					
2013а.	капуста свежая белокочанная	63	50					
	морковь	16	13					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	200	200					
Мясо, тушенное с капустой			250	24,25	58,42	14,5	680	89,14
№365	говядина к/к	93	79					
2013а.	или свинина мясная	87	74					
	или говядина гуляш п/ф пром. пр.	74	74					
	масса тушеного мяса		50					
	капуста свежая белокочанная	275	220					
	масло растительное	7	7					
	морковь	25	20					
	лук репчатый	16	14					
	томатная паста	4	4					
	мука пшеничная	5	5					
	сахар	4	4					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	21,70
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	3,96	0,72	20,4	108,6	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			53	5,32	0,56	34,44	164,5	4,84
ИТОГО				39,53	66,2	92,34	1127,8	138,40
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				78	98	186	1956	246,10

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, руб.	
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		
ЗАВТРАК								
Рыба, тушенная в томате с овощами			100	13,3	7,2	6,3	143	46,38
№343	филе минтай	82	62					
2013а.	или минтай с/м	77	62					
	вода питьевая	25	25					
	морковь	32	25					
	лук репчатый	17	14					
	томатная паста	3,6	3,6					
	масло растительное	4	4					
	сахар	2,5	2,5					
Картофельное пюре			180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,69
№429	картофель	205	154					
2013а.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,96
№493	чай	1	1					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			200	0,9	0,75	29,85	129,75	32,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	1,52	0,16	9,84	47	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
ИТОГО				20,92	16,27	87,41	581,55	107,70
ОБЕД								
Рассольник домашний со сметаной			250/5	1,83	5	10,65	122,45	27,47
№132	картофель	100	75					
2013а.	огурцы конц.(без уксуса)	16,75	15					
	капуста	25	20					
	морковь	23	19					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	7	7					
	вода питьевая	175	175					
	сметана	5	5					
Гречка по-купечески с мясом			200	11,8	13,5	32,5	298,7	68,41
ЛТК	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	9	9					
	морковь	25	20					
	лук репчатый	12	10					
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	7,30
№508	сухофрукты	20	20					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			200	0,9	0,75	29,85	129,75	32,50
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			30	4,26	0,45	27,55	131,6	2,72
ИТОГО				19,09	19,7	120,65	763,5	138,40
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				40	36	181	1336	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Макаронные изделия, запеч. с сыром, с маслом слив.			180/30/10	9,2	7,2	39,0	258,0	57,44
№296	макаронные изделия	68	68					
2013а.	сыр твердый	32	30					
	масло сливочное	10	10					
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	9,89
ТТК	чай	1	1					
	шиповник	15	15					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Йогуртный продукт в инд.упаковке			100	1,9	3,2	16,6	430	34,32
Хлеб пшеничный витаминизированный №10В 2013а.			36	2,88	0,3	18,7	89,3	3,35
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	1,98	0,36	10,2	54,3	2,70
ИТОГО				16,66	11,16	104,3	914,5	107,70
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми и сметаной			250/5	4,4	5,2	16	128,4	23,10
№144	картофель	83	62,5					
2013а.	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	горошек зеленый консерв.	28	18					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	162,5	162,5					
Гуляш из мяса			120	20,6	22	4,2	297	78,34
№367	мясо к/к	113	95					
2013а.	масло растительное	4	4					
	масса тушеного мяса		60					
	масса соуса		60					
	лук репчатый	14	12					
	томатная паста	2,4	2,4					
	мука пшеничная	4	4					
Капуста тушеная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	24,95
№423	капуста свежая белокоц	257	206					
2013а.	масло растительное	5	5					
	морковь	12	10					
	лук репчатый	10	8					
	томатная паста	4	4					
	мука пшеничная	4	4					
	сахар	4	4					
Компотик теплый из свежих плодов с витамином С			200	0,5	0,2	23,1	96	11,27
№507	яблоки свежие	45,6	40					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,74
ИТОГО				33,48	34,12	57,12	671	138,40
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				32,2	32,65	156,3	1046,8	246,10

Повар-бригадир _____



12 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №31

В.Д. Овсянник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г			
ЗАВТРАК									
Сыр твердый (порциями) №100 2013а.			10	2,56	2,61	0	34,3	42,55	
	сыр твердый	11	10						
Котлета мясная			100	17,85	25,75	14,38	360,8	54,49	
№451	фарш пром.пр-ва	83	83						
2004а.	хлеб пшеничный витам	18	18						
	молоко питьевое	14	14						
	лук репчатый	5,3	4,5						
	яичный порошок	1,2	1,2						
	сухари пшеничные	6	6						
	масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная			180	10,26	9,41	44,5	303,66	14,48	
№237	крупа гречневая	45	45						
2013а.	вода питьевая	144	144						
	масло сливочное	7	7						
Какао с молоком			200	3,6	3,3	25	144	19,27	
№496	какао-порошок	5	5						
2013а.	молоко питьевое	130	130						
	сахар	15	15						
	вода питьевая	70	70						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	1,98	0,36	10,2	54,3	2,70	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			40	2,5	0,28	16,24	77,55	3,81	
ИТОГО					38,75	41,69	110,32	974,61	107,70
ОБЕД									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			60	0,8	0,1	1,6	10,6	15,61	
	огурцы конс. без уксуса	71	60						
Суп картофельный на бульоне из кур			250	1,2	2,6	8,78	106,45	15,20	
№146	картофель	67	50						
2013а.	морковь	12,5	10						
	лук репчатый	12	10						
	масло сливочное	6	6						
	бульон	187,5	187,5						
Птица отварная			100	23,57	16,29	0,6	242,86	56,86	
№404	курица потрошенная 1 ка	162	144						
2013а.	или бедро куриное	148	143						
	или грудка куриная на к	148	143						
	или окорочок кур	148	143						
	морковь	8	6						
	лук репчатый	4	3						
Картофельное пюре			180	3,78	7,92	19,62	166,6	22,69	
№429	картофель	205	154						
2013а.	молоко питьевое	29	29						
	масло сливочное	4	4						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	21,70	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	1,98	0,36	10,2	54,3	2,70	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			40	2,56	0,28	17,55	82,25	3,64	
ИТОГО					34,19	27,55	69,35	706,06	138,40
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ					73	69	180	1681	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Рыба, запеченная со сметаной и сыром			100	21,4	14,5	4,3	233,3	74,43
ТТК	филе минтая с/м	150	113					
	или минтай с/м	126	113					
	мука пшеничная	3	3					
	сметана	5	5					
	сыр твердый	3,2	3					
	масло растительное	2	2					
Картофель отварной			180	2,7	5,8	31,6	189,4	27,41
№173	картофель	237	178					
2013а.	масло сливочное	8	8					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,96
№493	чай	1	1					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			17	3,8	0,4	24,6	117,5	1,55
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,97	0,54	15,3	81,45	1,35
ИТОГО				30,97	21,24	90,8	681,65	107,70
ОБЕД								
Борщ с капустой, картофелем, и сметаной			250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	18,82
№128	свекла	50	40					
2013а.	капуста свежая белокач	25	20					
	картофель	13	10					
	морковь	15	12					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	2,4	2,4					
	масло сливочное	6	6					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	200	200					
Бефстроганов			100	12,5	10,9	5,6	170,5	58,20
№366	свинина мясная	74	63					
2013а.	масса тушеного мяса		40					
масса соуса			60					
	мука пшеничная	6	6					
	сметана	12	12					
	вода питьевая	48	48					
	лук репчатый	18	15					
	масло растительное	10	10					
Каша перловая рассыпчатая			180	5,5	8,08	37,76	251,1	11,68
№242	крупа перловая	60	60					
2013а.	вода питьевая	144	144					
	масло сливочное	5	5					
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			200	0,9	0,75	29,85	129,75	24,82
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	21,70
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	3,8	0,4	24,6	117,5	1,83
ИТОГО				27,18	25,39	135,71	888,25	138,40
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				58	47	158	1193	246,10

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угле-г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Залежанка из творога, с молоком сгущенным			150/5	24	25,2	23,9	425	89,47
№313	творог	144	143					
2013а.	крупа манная	11	11					
	яичный порошок	3,27	3,27					
	сахар	6	6					
	ванилин	0,001	0,001					
	сметана	6	6					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное для смазки листа	4	4					
	масса готовой залежанки		150					
	молоко сгущенное с сахаром	5	5					
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	13,31
№501	кофейный напиток	4	4					
2013а.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			40	2,81	0,3	18,2	86,95	2,57
ИТОГО				31,33	28,44	64,8	627,15	107,70
ОБЕД								
Рассольник "Ленинградский" со сметаной			250/5	7,2	5,9	15,4	143,5	21,48
№134	картофель	69	52					
2013а.	крупа перловая	5	5					
	огурцы конс. (без уксуса)	27	15					
	морковь	13	10					
	лук репчатый	6	5					
	масло сливочное	6	6					
	вода питьевая	187,5	187,5					
	сметана	5	5					
Печень, тушенная в соусе			100	13,3	7,7	5,5	144	72,39
№401	печень говяжья	146	101					
2013а.	мука пшеничная	5	5					
	масло растительное	4	4					
	масса тушеной печени		60					
	соус сметанный		40					
№442	сметана	10	10					
2013а.	мука пшеничная	1	1					
	вода питьевая	30	30					
	масло сливочное	4	4					
Капуста тушенная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	24,95
№423	капуста свежая белоко-	257	206					
2013а.	масло растительное	5	5					
	морковь	12	10					
	лук репчатый	10	8					
	томатная паста	4	4					
	мука пшеничная	3	3					
	сахар	4	4					
Напиток из плодов шиповника с витамином С			200	0,7	0,3	22,8	97	14,21
№519	шиповник	25	25					
2013а.	сахар	10	10					
	вода питьевая	230	230					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			44	2,66	0,28	17,22	82,25	4,02
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
ИТОГО				33,16	21,14	81,54	652,55	138,40
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				64	50	146	1280	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав					
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	
ЗАВТРАК									
Курица в соусе с томатом				50/50	13,6	13,5	4,1	192	56,35
№405	курица потрошенная 1 кг	83	74						
2013а.	или бедро куриное	76	74						
	или грудка куриная на к	76	74						
	или окорочок кур	76	74						
	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						
Картофельное пюре				180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,69
№429	картофель	205	154						
2013а.	молоко питьевое	29	29						
	масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном				200	0,1	0	15,2	61	4,60
№494	чай	1	1						
2013а.	вода питьевая	200	200						
	сахар	20	20						
	лимон	6	5						
Фрукт в ассортименте №112 2013а.				200	0,9	0,75	29,85	129,75	20,88
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.				20	3,3	0,6	17	90,5	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.				20	2,95	0,22	13,28	63,45	1,83
ИТОГО					23,73	22,99	99,05	702,3	107,70
ОБЕД									
Суп с крупой				250	6,5	6,4	20,1	164	15,66
№155	крупка пшено	5	5						
2013а.	картофель	67	50						
	морковь	12,5	10						
	лук репчатый	12	10						
	масло сливочное	4	4						
	вода питьевая	250	250						
Рыба, запеченная со сметаной и сыром				100	21,4	14,5	4,3	233,3	79,20
ТТК	филе минтай с/м	202	101						
	или минтай с/м	126	101						
	мука пшеничная	3	3						
	сметана	5	5						
	сыр твердый	6	5						
	масло растительное	2	2						
Рис припущенный, с овощами "Мозаика"				180	2,7	5,8	31,6	189,4	31,71
ТТК	крупка рисовая	47	47						
	кукуруза консервирован	50	30						
	морковь	26	21						
	масло сливочное	4	4						
Компот из сухофруктов с витамином С				200	0,5	0	27	110	7,30
№508	сухофрукты	20,3	20						
2013а.	сахар	15	15						
	вода питьевая	205	205						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.				20	3,3	0,6	17	90,5	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.				35	5,32	0,56	34,44	164,5	3,18
ИТОГО					39,72	27,86	134,44	951,7	138,40
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ					63	51	233	1445	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб. (г) / ккал	
ЗАВТРАК							
Масло сливочное порциями			15	0,07	12,38	0,12 / 112,2	22,91
масло сливочное	15	15					
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	14	11,6	13 / 212,4	32,46
№262 крупа манная	20	20					
2013а. молоко питьевое	190	190					
сахар	3	3					
масло сливочное	5	5					
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8 / 82,9	9,89
ТТК чай	1	1					
шиповник	15	15					
сахар	15	15					
вода питьевая	200	200					
Йогуртный продукт в инд.упаковке			100	1,9	3,2	16,6 / 430	34,32
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	2,64	0,48	13,6 / 72,4	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			52	1,75	0,2	11,32 / 54,05	4,75
ИТОГО				21,06	27,96	74,44 / 963,95	107,70
ОБЕД							
Салат из свеклы отварной			100	1,5	5,5	8,4 / 88,4	9,68
№50 свекла	117	94					
2013 масло растительное	6	6					
Суп картофельный на бульоне из кур			250	1,2	2,6	8,78 / 105,45	15,61
№146 картофель	67	50					
2013а. морковь	12,5	10					
лук репчатый	12	10					
масло растительное	3,5	3,5					
бульон	187,5	187,5					
Птица отварная			100	23,57	16,29	0,6 / 242,86	56,86
№404 курица потрошенная 1 к	182	143					
2013а. или бедро куриное	148	143					
или грудка куриная на к	148	143					
или окорочок кур	148	143					
морковь	8	6					
лук репчатый	4	3					
Капуста тушёная			180	6,66	6,48	7,02 / 113,4	24,95
№423 капуста свежая белокоч	257	206					
2013а. масло растительное	5	5					
морковь	12	10					
лук репчатый	10	8					
томатная паста	4	4					
мука пшеничная	3	3					
сахар	4	4					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11 / 45	21,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			60	1,75	0,2	11,32 / 54,05	6,21
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	1,32	0,24	6,8 / 36,2	3,39
ИТОГО				36,2	31,31	53,92 / 685,36	138,40
ИТОГ ЗА 16 ДЕНЬ				57	38	128 / 1649	246,10

Повар-бригадир _____

17 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №31 В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал/г	
ЗАВТРАК								
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			10	5,12	5,22	0	68,6	12,95
сыр твердый	11	10						
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/5	24	25,2	23,9	425	86,98
№313 творог	144	143						
2013г. крупа манная	11	11						
яичный порошок	3,27	3,27						
сахар	6	6						
ванилин	0,001	0,001						
сметана	6	6						
сухари пшеничные	6	6						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готовой запеканки		150						
молоко сгущенное с саха	5	5						
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	61	4,60
№494 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	20	20						
лимон	6	5						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,43	0,26	15,74	75,2	1,82
ИТОГО				32,97	30,92	61,64	666	107,70
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,01	9,6	136	11,03
№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						
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/10	3,1	5,2	17,2	128	19,38
№154 крупа перловая	10	10						
2013г. картофель	33	25						
капуста свежая белокоч	38	30						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	10	10						
вода питьевая	212,5	212,5						
Рыба, тушенная в томате с овощами			100	13,3	7,2	6,3	143	46,38
№343 филе минтая	82	62						
2013г. или минтай с/м	77	62						
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						
Картофель отварной			180	2,7	5,8	31,6	189,4	27,41
№173 картофель	237	178						
2013г. масло сливочное	8	8						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	21,70
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			70	1,32	0,24	6,8	36,2	6,13
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			70	1,75	0,18	11,32	54,05	6,37
ИТОГО				23,97	28,63	93,82	731,65	138,40
ИТОГ ЗА 17 ДЕНЬ				57	60	155	1398	246,10

Повар-бригадир _____



18 ДЕНЬ

 Утверждаю
 Директор МАОУ СОШ №31 В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угле		
ЗАВТРАК								
Плов из мяса			200	18,9	18,6	49,2	440	77,66
№370	говядина к/к	87	74					
2013г.	или свинина мясная	87	74					
	или говядина п/ф пром. пр-ва	74	74					
	масса тушеного мяса		50					
	масло растительное	8	8					
	крупа рисовая	50	50					
	морковь	15	12					
	лук репчатый	14	12					
	томатная паста	3,2	3,2					
Кисель из концентрата с витамином С			200	1,4	0	29	122	7,39
№503	кисель	24	24					
2013г.	сахар	10	10					
	вода питьевая	190	190					
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			200	0,9	0,75	29,85	129,75	19,47
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,05	0,22	13,28	63,45	1,83
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
ИТОГО				25,89	20,05	134,93	827,6	107,70
ОБЕД								
Свекольник со сметаной			250/10	2,5	4,9	16,2	118,9	23,46
№131	свекла	80	64					
2013г.	картофель	57	43					
	морковь	12	10					
	лук репчатый	13	11					
	томатная паста	1,2	1,2					
	масло сливочное	6	6					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	10	10					
Котлета по-хлыновски			100	14,1	14,5	12,7	237,7	53,19
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					
Картофель тушёный			180	3,7	3,6	29,7	166	19,61
ТТК	картофель	204	153					
	морковь	48	38					
	лук репчатый	24	20					
	масло растительное	6	6					
Компот из кураги с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	15,91
№512	курага	20,3	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	21,70
	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35	
	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	35	3,65	0,38	23,61	112,8	3,18	
ИТОГО				27,09	23,86	126,91	833,8	138,40
ИТОГ ЗА 18 ДЕНЬ				53	44	262	1661	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Энерг. ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Щел., г		
ЗАВТРАК									
Рыба, запеченная с маслом сливочным			100/5	21,4	14,5	4,3	233,3	77,00	
ТТК	филе минтая с/м	150	113						
	или минтай с/м	142	113						
	сухари панировочные	4	4						
	масло растительное	6	6						
	масло сливочное	5	5						
Картофельное пюре			180	3,78	7,92	19,62	166,6	22,69	
№429	картофель	205	154						
2013а.	молоко питьевое	29	29						
	масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,96	
№493	чай	1	1						
2013а.	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			30	6,46	0,68	41,82	199,75	2,73	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			34	2,97	0,54	15,3	81,45	2,32	
ИТОГО					34,71	23,64	96,04	740,1	107,70
ОБЕД									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			80	0,8	0,1	1,6	10,6	19,30	
	огурцы конс. без уксуса	94	80						
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			250/5	5,8	6,5	12	129,7	19,35	
№140	картофель	40	30						
2013а.	капуста свежая белокоч	63	50						
	морковь	16	13						
	лук репчатый	12	10						
	масло сливочное	6	6						
	сметана	5	5						
	вода питьевая	200	200						
Мясо, тушенное с капустой			250	24,25	58,42	14,5	680	89,14	
№365	говядина к/к	93	79						
2013а.	или свинина мясная	87	74						
	или говядина гуляш п/ф пром. пр.	74	74						
	масса тушеного мяса		50						
	капуста свежая белокоч	275	220						
	масло растительное	7	7						
	морковь	25	20						
	лук репчатый	16	14						
	томатная паста	4	4						
	мука пшеничная	5	5						
	сахар	4	4						
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	7,30	
№508	сухофрукты	20	20						
2013а.	сахар	15	15						
	вода питьевая	202	202						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			50	6,46	0,68	41,82	199,75	1,96	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,35	
ИТОГО					40,91	66,3	107,02	1191,55	138,40
ИТОГ ЗА 19 ДЕНЬ					76	90	125	1107	246,10

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"			100	11,3	9,8	11,9	181	47,61
ТТК	говядина к/к	63	53					
	или свинина мясная	63	53					
	или фарш мясной пром	53	53					
	филе куриное пром. пр-	16	15					
	крупа рисовая	5	5					
	молоко питьевое	15	15					
	лук репчатый	5	4					
	яичный порошок	2,52	2,52					
	мука пшеничная	6	6					
	масло растительное для смазки ли	2	2					
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	12,04
№291	макаронные изделия	64	64					
2013г.	масло сливочное	4	4					
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	15,80
№501	кофейный напиток	4	4					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			200	0,9	0,75	29,85	129,75	29,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	1,82
ИТОГО				25,03	14,46	109,14	646,83	107,70
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями			250	7,3	6,1	18,5	158,1	18,71
№147	картофель	100	75					
2013г.	макаронные изделия	10	10					
	морковь	24	19					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	6	6					
	вода питьевая	175	175					
Печень, тушенная с овощами			100	11,7	10,8	4,9	164	59,34
ТТК	печень говяжья	114	95					
	лук репчатый	18	15					
	масло растительное	5	5					
масса готовой печени с луком			60					
	мука пшеничная	2	2					
	морковь	62,5	50					
	томатная паста	3,2	3,2					
	вода питьевая	15	15					
Каша перловая рассыпчатая			180	5,5	8,08	37,76	251,1	17,79
№242	крупа перловая	60	60					
2013г.	вода питьевая	144	144					
	масло сливочное	9	9					
Молоко питьевое ультрапастер. С витаминами и йодом			200	5,6	6,4	9,4	118	39,78
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	0,6	17	9,5	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			16	4,1	0,43	26,57	126,9	1,43
ИТОГО				37,5	32,41	114,13	827,6	138,40
ИТОГ ЗА 20 ДЕНЬ				63	47	223	1474	246,10

Повар-бригадир _____