

«Согласовано»

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



«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»

А.Н. Гончаров



**ПРИМЕРНОЕ  
20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(завтрак 2 комплекс)**

**для горячего питания обучающихся  
МАОУ СОШ № 4 г. Ишима,  
МАОУ СОШ № 12 г. Ишима,  
МАОУ СОШ № 31 г. Ишима  
под стоимость 107р. 70к. ежедневно**

**с 02 сентября 2024 года**

1 ДЕНЬ

Утверждаю  
 Директор МАОУ СОШ №81

В.П. Олькин



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, руб
				Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,5	0,1		6,9	24,33
	огурцы конс. без уксуса	117	60					
Биточки рубленые из птицы запеченые			100	11,4	15,2	11,2	227,23	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					
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					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,96
№494	чай	1	1					
2013а.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			38	2,81	0,3	18,2	86,95	3,46
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	2,64	0,48	13,6	72,4	2,02
<b>ИТОГО</b>				<b>27,71</b>	<b>25,49</b>	<b>103,5</b>	<b>757,11</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

2 ДЕНЬ

Утверждаю  
 Директор МАОУ СОШ №33 **В.Д. Олькин**



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Сыр твердый (порциями) №100 2013а.</b>			<b>15</b>	<b>2,56</b>	<b>2,61</b>	<b>0</b>	<b>34,3</b>	<b>49,42</b>
сыр твердый	16	15						
<b>Котлета мясная</b>			<b>100</b>	<b>17,85</b>	<b>25,75</b>	<b>14,38</b>	<b>102,360,8</b>	<b>64,49</b>
№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						
<b>Капуста тушеная</b>			<b>180</b>	<b>6,66</b>	<b>6,48</b>	<b>7,02</b>	<b>113,4</b>	<b>24,95</b>
№423 капуста свежая белокоц	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						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>4,60</b>
№494 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	20	20						
лимон	6	5						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.</b>			<b>32</b>	<b>2,81</b>	<b>0,3</b>	<b>18,2</b>	<b>86,95</b>	<b>2,89</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>			<b>20</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,2</b>	<b>54,3</b>	<b>1,35</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>31,96</b>	<b>35,5</b>	<b>65</b>	<b>710,75</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

3 ДЕНЬ

 Утверждаю  
 Директор МАОУ СОЦ №3 **В.Д. Олькин**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углег	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>200</b>	<b>18,9</b>	<b>18,6</b>	<b>49,2</b>	<b>440</b>	<b>77,66</b>
Плов из мяса								
№370 говядина к/к	87	74						
2013а. 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						
Чай с сахаром			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>2,96</b>
№494 чай	1	1						
2013а. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,75</b>	<b>29,85</b>	<b>129,75</b>	<b>23,91</b>
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>36,2</b>	<b>1,35</b>
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			<b>20</b>	<b>3,38</b>	<b>0,36</b>	<b>22,14</b>	<b>105,75</b>	<b>1,82</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>24,6</b>	<b>19,95</b>	<b>122,99</b>	<b>771,7</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



4 ДЕНЬ

 Утверждаю  
 Директор МАОУ СОШ №33 В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углеб.	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Горошек зелен.консервир.с маслом растительным			55/5	1,17	0,17	18,8	20,19
горошек зеленый	84	55					
масло растительное	5	5					
Курица в соусе с томатом			50/50	13,6	13,5	4,1	56,35
№405 курица потрошенная 1 к	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					
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88
№291 макаронные изделия	64	64					
2013а. масло сливочное	4	4					
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9
ТТК чай	1	1					
шиповник	15	15					
сахар	10	10					
вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			60	1,32	0,24	6,8	36,2
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			56	1,98	0,21	12,79	61,1
<b>ИТОГО</b>				<b>25,56</b>	<b>15,03</b>	<b>97,14</b>	<b>631,08</b>
							<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



6 ДЕНЬ

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №33 В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			10	2,56	2,61	0	34,3
сыр твердый	11	10					
<b>Биточки мясные</b>							
№451 говядина к/к	116	83	100	17,85	25,75	14,38	54,49
2004г. 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					
<b>Макаронные изделия отварные</b>							
№291 макаронные изделия	64	64	180	6,79	0,81	34,85	173,88
2013г. масло сливочное	4	4					
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>							
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			200	0,2	0	11	45
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			42	2,13	0,22	13,78	65,8
<b>ИТОГО</b>							
				30,85	29,63	80,81	715,98
							107,70

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

7 ДЕНЬ

 Утверждаю  
 Директор МАОУ СОШ №31 В.Д. Ольхин


Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угле, г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,5	0,1		6,9	24,13
огурцы конс. без уксуса	117	100						
Сердце говяжье, в соусе			100	11,5	7,9	6,8	144,3	42,70
№403 сердце говяжье	97	83						
2013а. морковь	25	20						
лук репчатый	23	20						
масло растительное	5	5						
масса готового сердца								50
соус								50
вода питьевая	50	50						
масло растительное	1,5	1,5						
мука в/с	2,5	2,5						
томатная паста	4	4						
морковь	5	4						
лук репчатый	2,3	2						
сахар	1,25	1,25						
Каша перловая рассыпчатая			180	5,5	8,08	37,76	251,1	17,79
№242 крупа перловая	60	60						
2013а. вода питьевая	144	144						
масло сливочное	9	9						
Чай с молоком			200	0,1	0	15	60	14,08
№495 чай	1	1						
2013а. вода питьевая	100	100						
молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	2,64	0,48	13,6	72,4	3,37
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			61	3,42	0,36	22,14	105,75	5,63
<b>ИТОГО</b>				<b>23,66</b>	<b>16,92</b>	<b>96,3</b>	<b>640,45</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, руб
				Белки, г	Жиры, г	Угл. Р	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Котлета по-хлыновски</b>			100	12,3	13,1	11,4	212,7	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					
<b>Капуста тушеная</b>			180	6,66	6,48	7,02	113,4	24,95
№423	капуста свежая белокоч	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					
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,1	0	15	60	2,96
№494	чай	1	1					
2013а.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
<b>Фрукт в ассортименте №112 2013а.</b>			200	0,9	0,75	29,85	129,75	24,28
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>			34	0,76	0,08	4,92	23,5	2,32
<b>ИТОГО</b>				<b>20,72</b>	<b>20,41</b>	<b>68,19</b>	<b>539,35</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



9 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	Угл., г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Масло сливочное порциями</b>			<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>12,38</b>	<b>0,12</b>	<b>112,2</b>	<b>15,27</b>
масло сливочное	10	10						
<b>Фрикадельки из кур (2шт. по 50г.)</b>			<b>100</b>	<b>10,8</b>	<b>10,9</b>	<b>5,4</b>	<b>1062,8</b>	<b>80,26</b>
№410 филе куриное пром.пр-т	72	65						
2013а. молоко питьевое	15	15						
яичный порошок	2,52	2,52						
хлеб пшеничный витам	15	15						
масло растительное	2	2						
<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>22,44</b>
№237 крупа гречневая	85	85						
2013а. вода питьевая	108	108						
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>4,60</b>
№494 чай	1	1						
2013а. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>			<b>20</b>	<b>3,96</b>	<b>0,66</b>	<b>20,4</b>	<b>108,6</b>	<b>1,35</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.</b>			<b>41</b>	<b>5,4</b>	<b>0,57</b>	<b>34,93</b>	<b>166,85</b>	<b>3,78</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>30,59</b>	<b>33,92</b>	<b>120,55</b>	<b>915,21</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

10 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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Котлеты из мяса и курицы "Школьные", с маслом слив			100/5	11,3	9,8	11,9	187	55,24
ТТК	говядина 1 категории	63	53					
	или говядина к/к	63	53					
	или свинина мясная	63	53					
	или фарш мясной пром	53	53					
	филе куриное пром. п	15	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					
	масло сливочное	5	5					
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 пшеничный витаминизированный №108 2013а.			25	5,4	0,57	34,93	166,85	2,26
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	2,84	0,52	14,62	77,83	2,70
<b>ИТОГО</b>				<b>27,33</b>	<b>12,45</b>	<b>141,15</b>	<b>789,31</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Сум. кал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Горошек зелен. консервир. с маслом растительным			55/5	1,17	0,17	18,8	85*	20,19
горошек зеленый	84	55						
масло растительное	5	5						
Биточки мясные			100	17,85	25,75	14,38	360,8	54,49
№451 говядина к/к	116	83						
2004г. 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						
Рагу из овощей			180	3,6	9,63	15,3	162	20,38
№195 картофель	173	130						
2013г. морковь	30	24						
лук репчатый	17	15						
масло растительное	10	10						
соус								
томатная паста	10	10						
мука пшеничная	2	2						
морковь	6	5						
лук репчатый	6	5						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	9,89
ТТК чай	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			15	0,38	0,47	29,03	138,65	1,40
<b>ИТОГО</b>				<b>27</b>	<b>36,72</b>	<b>114,31</b>	<b>919,85</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



12 ДЕНЬ

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №31 В.Д. Олехин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦЛ ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,5	0,1	1	6,9	24,13
огурцы конс. без уксуса	117	100	200	18,9	18,6	49,2	440	77,66
<b>Плов из мяса</b>								
№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						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,96
№494 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			32	3,04	0,32	19,68	94	2,95
<b>ИТОГО</b>				<b>22,54</b>	<b>19,02</b>	<b>84,88</b>	<b>600,9</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



13 ДЕНЬ

 Утверждаю  
 Директор МАОУ СОШ №33

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭН, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Биточки рубленые из птицы запеченые, с маслом слив.			100/5	11,4	15,2	41,2	227,2	68,29
ТТК	филе куриное пром. пр-	71	67					
	хлеб пшеничный	19	19					
	лук репчатый	11	9					
	молоко питьевое	20	20					
	яичный порошок	1,82	1,82					
	мука пшеничная	6	6					
	масло растительное	2	2					
	масло сливочное	5	5					
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	12,04
№291	макаронные изделия	64	64					
2013а.	масло сливочное	4	4					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,2	0	11	45	21,70
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			47	2,05	0,22	13,28	63,45	4,32
<b>ИТОГО</b>				<b>23,08</b>	<b>16,71</b>	<b>83,93</b>	<b>581,93</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



14 ДЕНЬ

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №57

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р.
				Белки, г	Жиры, г	Угл.г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
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					
Каша гречневая рассыпчатая			180	10,26	9,41	44,5	303,66	22,44
№237	крупа гречневая	85	85					
2013а.	вода питьевая	108	108					
	масло сливочное	7	7					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,96
№494	чай	1	1					
2013а.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			44	2,28	0,24	14,76	70,5	3,96
<b>ИТОГО</b>				<b>33,24</b>	<b>31,65</b>	<b>78,46</b>	<b>731,16</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

15 ДЕНЬ

 Утверждаю  
 Директор МАОУ СОШ №3 В.Д. Одькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл.	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) 77К								
огурцы конс. без уксуса	117	100	100	0,5	0,1		6,8	24,13
Сердце говяжье, в соусе								
№403 сердце говяжье	97	83	100	11,5	7,9	6,8	144,3	42,7
2013г. морковь	25	20						
лук репчатый	23	20						
масло растительное	5	5						
масса готового сердца		50						
соус		50						
вода питьевая	50	50						
масло растительное	1,5	1,5						
мука в/с	2,5	2,5						
томатная паста	4	4						
морковь	5	4						
лук репчатый	2,3	2						
сахар	1,25	1,25						
Макаронные изделия отварные								
№291 макаронные изделия	64	64	180	6,79	0,81	34,85	173,88	12,04
2013г. масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном								
№494 чай	1	1	200	0,1	0	15,2	61	4,60
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	2	20						
лимон	6	5						
Фрукт в ассортименте №112 2013г.								
			200	0,9	0,75	29,85	129,75	20,88
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.								
			20	3,96	0,72	20,4	108,6	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.								
			22	5,62	0,59	36,41	173,9	2,00
<b>ИТОГО</b>				<b>28,87</b>	<b>10,77</b>	<b>143,51</b>	<b>791,43</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_






16 ДЕНЬ

 Утверждаю  
 Директор МАОУ СОШ №31 В.Д. Селькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл.г.	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Гуляш из мяса			120	20,6	22	42,5	297	78,34
№367	мясо к/к	113	95					
2013г.	масло растительное	4	4					
масса тушеного мяса			60					
масса соуса			60					
	лук репчатый	14	12					
	томатная паста	2,4	2,4					
	мука пшеничная	4	4					
Каша гречневая рассыпчатая			180	10,26	9,41	44,5	303,66	22,44
№237	крупа гречневая	85	85					
2013г.	вода питьевая	108	108					
	масло сливочное	7	7					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,96
№494	чай	1	1					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,96	0,72	20,4	108,6	1,35
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	5,32	0,56	34,44	164,5	2,61
<b>ИТОГО</b>				<b>40,24</b>	<b>32,69</b>	<b>118,54</b>	<b>933,76</b>	<b>107,70</b>

 Повар-бригадир \_\_\_\_\_
 

17 ДЕНЬ

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №31

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, руб.	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Шницель мясной, с маслом сливочным</b>			<b>100/5</b>	<b>17,85</b>	<b>25,75</b>	<b>14,38</b>	<b>380,8</b>	<b>61,20</b>
№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						
сахари пшеничные	6	6						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	5	5						
<b>Рис припущенный</b>			<b>180</b>	<b>4,25</b>	<b>7,25</b>	<b>38,88</b>	<b>237,78</b>	<b>21,04</b>
№415 крупа рисовая	63	63						
2013а. 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>21,70</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</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 2013а.</b>			<b>26</b>	<b>3,12</b>	<b>0,33</b>	<b>20,17</b>	<b>96,35</b>	<b>2,41</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>28,06</b>	<b>33,81</b>	<b>98,03</b>	<b>812,33</b>	<b>107,70</b>

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>Печень говяжья по-строгановски</b>			120	11,9	10,9	3,7	160,5	69,45
№398	печень говяжья	137	114					
2013г.	масло растительное	5	5					
<b>масса готовой печени</b>								
	сметана	12,5	12,5					
	мука пшеничная	2,5	2,5					
	вода питьевая	30	30					
<b>Макаронные изделия отварные</b>			180	6,79	0,81	34,85	173,88	12,04
№291	макаронные изделия	64	64					
2013г.	масло сливочное	4	4					
<b>Чай с лимоном</b>			200	0,1	0	15,2	61	4,60
№494	чай	1	1					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	20	20					
	лимон	6	5					
<b>Фрукт в ассортименте №112 2013г.</b>			200	0,9	0,75	29,85	129,75	19,47
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			27	4,56	0,48	29,52	141	2,44
<b>ИТОГО</b>				24,25	12,94	113,12	666,13	107,70

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб.		
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Биточки рубленые из птицы запеченые, с маслом сливочным</b>			100/5	11,4	15,2	11,2	227,2	68,29
ТТК	филе куриное пром. пр-	71	67					
	хлеб пшеничный	19	19					
	лук репчатый	11	9					
	молоко питьевое	20	20					
	яичный порошок	1,82	1,82					
	мука пшеничная	6	6					
	масло растительное	2	2					
	масло сливочное	5	5					
<b>Рис припущенный, с овощами "Мозаика"</b>			180	2,7	5,8	31,6	189,4	31,71
ТТК	крупа рисовая	47	47					
	кукуруза консервирован	50	30					
	морковь	26	21					
	масло сливочное	4	4					
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,1	0	15	60	2,96
№494	чай	1,8	1,8					
2013в.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013в.</b>			20	3,96	0,72	20,4	108,6	1,35
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013в.</b>			37	3,27	0,34	21,16	101,05	3,39
<b>ИТОГО</b>				<b>21,43</b>	<b>22,06</b>	<b>99,36</b>	<b>686,25</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



20 ДЕНЬ

 Утверждаю  
 Директор МАОУ СОШ №31 В.Д. Овьякин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб.	Энц. юан	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Жаркое по-домашнему			200	26	23,2	16,8	379	74,36
№369	говядина к/к	75	74					
2013г.	или свинина мясная	75	74					
или говядина гуляш п/ф пром. пр.								
	картофель	166	125					
	морковь	25	20					
	лук репчатый	17	15					
	томатная паста	3,7	3,7					
	масло растительное	6	6					
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					
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			200	0,9	0,75	29,85	129,75	25,57
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			23	1,52	0,16	9,84	47	1,82
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
<b>ИТОГО</b>				<b>29,84</b>	<b>24,35</b>	<b>78,29</b>	<b>652,95</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

