

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор MAOY COШ № 4 г. Ишима
С.Н. Разнатовская

Директор MAOY COШ № 12 г. Ишима
С.В. Старикова

Директор MAOY COШ №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
12 лет и старше
MAOY COШ № 4 г. Ишима,
MAOY COШ № 12 г. Ишима,
MAOY COШ №31 г. Ишима
под стоимость
107р. 70к. (завтрак), 138р. 40к. (обед)
ежедневно**

с 05 ноября 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 _____ 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	9,5	7,4	40	266,8	53,69
№296	макаронные изделия	68	68					
2013г.	сыр твердый	23	22					
	масло сливочное	10	10					
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	15,91
№501	кофейный напиток	4	4					
2013г.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Йогуртный продукт в инд.упаковке			100	1,9	3,2	16,6	100	34,32
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				17,44	13,7	89,14	529	107,70
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми, со сметаной			250/5	5,9	6,3	16	144,3	25,07
№144	картофель	83	62,5					
2013г.	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			110	20,6	22	4,2	297	77,07
№367	говядина к/к	89	75					
2013г.	или свинина мясная	89	75					
	или говядина гуляш л/ф пром. пр.	75	75					
	масло растительное	4	4					
	масса тушеного мяса		50					
	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	20,84
№195	картофель	173	130					
2013г.	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	11,64
№507	яблоки свежие	45,6	40					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				33,44	38,53	75,24	782,5	138,40
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				51	52	164	1312	246,10

Повар-бригадир _____

2 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор В.Д. Олькин



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	23,77	16,11	4,7	259,22	79,10
ТТК	филе минтая с/м	150	113					
	или минтай с/м	126	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	19,17
№415	крупа рисовая	63	63					
2013а.	вода питьевая	110	110					
	масло сливочное	3	3					
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	61	5,65
№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	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				30,96	23,76	75,42	641,2	107,70
ОБЕД								
Борщ с капустой, картофелем и сметаной			250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	20,87
№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	4,2	8,8	21,8	194	28,10
№429	картофель	205	154					
2013а.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	6	6					
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	27	110	7,30
№508	сухофрукты	20	20					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			30	2,28	0,24	14,76	70,5	3,34
ИТОГО				25,2	27,78	87,66	714	138,40
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				56	52	163	1351	246,10

Повар-бригадир _____

3 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор _____ 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	9	13,11	15,89	217,56	62,23
№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	13,69
№291 макаронные изделия	64	64						
2013а. масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,97
№493 чай	1	1						
2013а. сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			200	0,8	0,8	19,5	94	25,03
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				19,53	15,12	101,88	628,64	107,70
ОБЕД								
Суп картофельный с рыбой			250/30	5,7	6,3	19,1	155,9	44,44
№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	82,79
№377 фарш мясной пром. пр-	60	60						
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	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				33,24	30,2	83,64	741,1	138,40
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				53	47	186	1370	246,10

Повар-бригадир _____

5 ДЕНЬ

 Утверждаю
 Директор В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г		
ЗАВТРАК								
Тефтели с рисом "Ёжики"			100	9,5	15,3	11,4	221	54,44
№390 фарш мясной пром пр-ва	62	62						
2013а. вода питьевая	10	10						
крупа рисовая	9	9						
лук репчатый	34	30						
масло сливочное	4	4						
мука пшеничная	5	5						
<i>масса готовых тефтелей</i>			100					
Картофельное пюре			180	4,2	8,8	21,8	184	24,26
№429 картофель	205	154						
2013а. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	4	4						
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						
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			200	0,8	0,8	19,6	94	17,83
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				18,74	25,3	98,44	704,2	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			90	0,8	0,1	1,6	11,5	24,70
огурцы конс. без уксуса	105	90						
Суп картофельный с бобовыми и гречками			250/20	3,1	4,1	31,7	176,1	22,55
№144 горох	20	20						
2013а. картофель	83	62,5						
морковь	12	10						
лук репчатый	11	10						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный витам	38	32						
вода питьевая	162,5	162,5						
Мясо, тушенное с капустой			200	19,4	46,73	11,6	544,67	76,82
№365 говядина к/к	93	79						
2013а. или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш п/ф пром. пр.	74	74						
<i>масса тушеного мяса</i>			200					
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						
Компот из изюма с витамином С			200	0,3	0	20,1	81	10,55
№512 изюм	15,3	15						
2013а. сахар	15	15						
вода питьевая	207	207						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				26,44	51,33	81,64	896,47	138,40
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				45	77	201	1392	246,10

Повар-бригадир _____

6 ДЕНЬ


 Утверждаю
 Директор В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/10	5,54	8,62	32,4	229,4	44,66
№268	крупа рисовая	30	30					
2013г.	молоко питьевое	190	190					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	10	10					
Какао с молоком			200	3,6	3,3	25	144	19,27
№496	какао-порошок	5	5					
2013г.	молоко питьевое	130	130					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	70	70					
Йогуртный продукт в индивид.упаковке			100	1,9	3,2	16,6	100	34,32
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	3,8	0,4	24,6	117,5	5,20
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,3	0,6	17	90,5	4,25
ИТОГО				18,14	16,12	115,6	681,4	107,70
ОБЕД								
Рассольник домашний со сметаной			250/10	1,83	5	10,65	122,45	32,77
№132	картофель	100	75					
2013г.	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	310	53,68
ТТК	печень говяжья	103	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					
Капуста тушенная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	25,15
№423	капуста свежая белокоц	257	206					
2013г.	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	0,5	0	22,4	92	23,02
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				23,53	22,68	61,61	721,05	138,40
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				35,23	36,4	148,45	1089,45	246,10

Повар-бригадир _____

7 ДЕНЬ

 Утверждаю
 Директор _____ В. Д. Олькин

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	2,56	2,61	0	34,3	12,95
сыр твердый	11	10						
Жаркое по-домашнему			200	14,7	15,3	26,5	302,5	74,37
№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	15,91
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	100	100						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,77
ИТОГО				23,68	21,05	61,5	510,75	107,70
ОБЕД								
Суп с крупой			250	1,6	5,08	17,05	120,25	17,59
№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	57,49
№405 курица потрошенная 1 к	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	20,61
№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	0,5	0	22,4	92	23,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				29,1	28,39	124,79	872,11	138,40
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				53	49	186	1383	246,10

Повар-бригадир _____

8 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Биточки рубленые из птицы запеченые			100	12,67	16,89	12,44	252,44	60,92
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	19,17
№415	крупа рисовая	63	63					
2013г.	вода питьевая	133	133					
	масло сливочное	3	3					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,97
№493	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			200	0,8	0,8	19,6	94	22,56
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				19,34	25,1	95,76	691,22	107,70
ОБЕД								
Салат из белокачанной капусты с морковью			100	1,6	10,01	9,6	136	11,09
№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					
Борщ с капустой, картофелем, и сметаной			250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	20,87
№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	6	6					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	200	200					
Рыба, запеченная со сметаной и сыром			100	23,77	16,11	4,7	259,22	70,72
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	4,2	8,8	21,8	184	24,26
№429	картофель	205	154					
2013г.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	4	4					
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	27	81	7,30
№508	сухофрукты	20	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,81
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,35
ИТОГО				35,59	40,26	98,9	875,27	138,40
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				55	65	195	1566	246,10

Повар-бригадир _____

9 ДЕНЬ

Утверждаю
 Директор В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			15	2,56	2,61	0	34,3	19,42	
сыр твердый	16	15							
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/10	24,5	25,2	23,9	425	78,85	
№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 сахаром	10	10						
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	61	5,65	
№494	чай	1	1						
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	20	20						
	лимон	6	5						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70	
ИТОГО				29,5	28,21	55,74	603,5	107,70	
ОБЕД									
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной			250/5	5,8	6,5	12	129,7	21,32	
№140	картофель	40	30						
2013г.	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	90,28	
№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	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	0,5	0	22,4	92	23,02	
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08	
ИТОГО				33,39	65,32	65,54	984,9	138,40	
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				63	94	121	1588	246,10	

Повар-бригадир _____

10 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор В.Д.Селькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Рыба, тушенная в томате с овощами			100	9,5	6,14	24,5	102,14	42,87
№343	филе минтая	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	4,2	8,8	21,8	184	24,26
№429	картофель	205	154					
2013а.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,97
№493	чай	1	1					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			200	0,8	0,8	19,6	94	33,82
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				17,44	15,14	77,54	523,34	107,70
ОБЕД								
Рассольник домашний со сметаной			250/5	1,83	5	10,65	122,45	25,81
№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	5	5					
Гречка по-купечески с мясом			200	11,8	13,5	32,5	298,7	68,35
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	9	9					
	морковь	25	20					
	лук репчатый	12	10					
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,5	0	27	110	7,30
№508	сухофрукты	20	20					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			200	0,8	0,8	19,6	94	33,82
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			30	2,28	0,24	14,76	70,5	3,12
ИТОГО				17,21	19,54	104,51	695,65	138,40
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				35	35	181	1336	246,10

Повар-бригадир _____

11 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор 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.			180/25/10	9,5	7,4	40,5	266,8	58,04
№296	макаронные изделия	68	68					
2013а.	сыр твердый	26	25					
	масло сливочное	10	10					
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	9,90
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	100	34,32
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,74
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				16,08	11,22	100,42	568,15	107,70
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми и сметаной			250/5	4,4	5,2	16	128,4	22,84
№144	картофель	83	62,5					
2013а.	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					
Гуляш из мяса			110	20,6	22	4,2	347	77,07
№367	мясо к/к	85	75					
2013а.	масло растительное	4	4					
	масса тушеного мяса		50					
	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	25,15
№423	капуста свежая белоко	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	11,64
№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	1,70
ИТОГО				33,48	34,12	57,12	721	138,40
ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ				32,2	32,65	156,3	1046,8	246,10

Повар-бригадир _____

12 ДЕНЬ

 Утверждаю
 Директор _____ В.Д. Солькин

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	2,56	2,61	0	34,3	12,95
сыр твердый	11	10						
Котлета мясная			100	17,85	25,75	14,38	360,8	59,55
№451 фарш пром.пр-ва	83	83						
2004г. 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	11,47
№237 крупа гречневая	45	45						
2013г. вода питьевая	144	144						
масло сливочное	4	4						
Какао с молоком			200	3,6	3,3	25	144	19,95
№496 какао-порошок	5	5						
2013г. молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
вода питьевая	70	70						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				37,11	41,47	100,52	925,96	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			60	0,5	0,1	1	6,9	15,96
огурцы конс. без уксуса	71	60						
Суп картофельный на бульоне из кур			250	1,2	2,6	8,78	105,45	16,93
№146 картофель	67	50						
2013г. морковь	12,5	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
бульон	187,5	187,5						
Птица отварная			90	23,57	16,29	0,6	242,86	54,45
№404 курица потрошенная 1 к	162	144						
2013г. или бедро куриное	137	130						
или грудка куриная на к	137	130						
или окорочок кур	137	130						
морковь	8	6						
лук репчатый	4	3						
Картофельное пюре			180	4,2	8,8	21,8	184	24,26
№429 картофель	205	154						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	4	4						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	23,02
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				32,81	28,19	71,22	714,41	138,40
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				70	70	172	1640	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	23,77	16,11	4,7	259,22	70,72
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	3,42	7,38	22,86	171	30,23
№173	картофель	237	178					
2013г.	масло сливочное	8	8					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,97
№493	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				30,13	23,89	59,2	573,42	107,70
ОБЕД								
Борщ с капустой, картофелем, и сметаной			250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	20,84
№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	6	6					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	200	200					
Бефстроганов			100	12,5	10,9	5,6	170,5	55,16
№366	свинина мясная	74	63					
2013г.	масса тушеного мяса		40					
масса соуса								
	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	13,65
№242	крупа перловая	60	60					
2013г.	вода питьевая	144	144					
	масло сливочное	5	5					
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			200	0,8	0,8	19,6	94	21,95
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	23,02
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				24,44	25,08	118,7	810,9	138,40
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				55	49	158	1193	246,10

Повар-бригадир _____

14 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор В.Д. Олькин

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 2013г.			10	2,56	2,61	0	34,3	12,95
сыр твердый	11	10						
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/5	24	25,2	23,9	425	75,06
№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 сахаром	5	5						
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	15,91
№501 кофейный напиток	4	4						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	100	100						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				32,6	30,91	56,44	621,5	107,70
ОБЕД								
Рассольник "Ленинградский" со сметаной			250/5	7,2	5,9	15,4	143,5	24,02
№134 картофель	69	52						
2013г. 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	8,8	8,3	4,6	313,8	72,83
№401 печень говяжья	146	101						
2013г. мука пшеничная	5	5						
масло растительное	4	4						
масса тушеной печени		60						
соус сметанный		40						
№442 сметана	10	10						
2013г. мука пшеничная	1	1						
вода питьевая	30	30						
масло сливочное	4	4						
Капуста тушенная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	25,15
№423 капуста свежая белокочанная	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						
Напиток из плодов шиповника с витамином С			200	0,7	0,3	22,8	97	14,21
№519 шиповник	25	25						
2013г. сахар	10	10						
вода питьевая	230	230						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,19
ИТОГО				24,88	21,14	59,66	714,7	138,40
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				57	52	116	1336	246,10

Повар-бригадир _____

15 ДЕНЬ

Утверждаю:
Директор: В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		
ЗАВТРАК								
Курица в соусе с томатом			50/50	11,33	11,25*	3,42	160	57,49
№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	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	4,2	8,8	21,8	184	24,26
№429 картофель	205	154						
2013г. молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	61	5,65
№494 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	20	20						
лимон	6	5						
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			200	0,8	0,8	196	94	16,52
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				19,27	21,25	253,06	582,2	107,70
ОБЕД								
Суп с крупой			250	6,5	6,4	20,1	164	18,02
№155 крупа пшено	5	5						
2013г. 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	23,77	16,11	4,7	259,22	70,72
ТТК филе минтая с/м	126	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	3,24	6,96	37,92	227,28	35,25
ТТК крупа 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						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	205	205						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	3,8	0,4	24,6	117,5	5,41
ИТОГО				39,13	30,11	121,12	914,2	138,40
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				58	51	374	1445	246,10

Повар-бригадир _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями			10	0,07	12,38	0,12	112,2	19,21
масло сливочное	10	10						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	6,2	7,46	30,86	215,4	34,43
№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	9,90
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	100	34,32
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	3,3	0,6	17	90,5	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			50	3,8	0,4	24,6	117,5	5,59
ИТОГО				15,97	24,14	108,98	718,5	107,70
ОБЕД								
Салат из свеклы отварной			100	1,5	5,5	8,4	89	9,75
№50 свекла	117	94						
2013 масло растительное	6	6						
Суп картофельный на бульоне из кур			250	1,2	2,6	8,78	105,45	16,93
№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			90	23,57	16,29	0,6	242,86	57,08
№404 курица потрошенная 1 к	162	143						
2013а. или бедро куриное	137	130						
или грудка куриная на к	137	130						
или окорочок кур	137	130						
морковь	8	6						
лук репчатый	4	3						
Капуста тушёная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	25,15
№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						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	23,02
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,92
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,55
ИТОГО				38,07	31,51	74,62	779,26	138,40
ИТОГ ЗА 16 ДЕНЬ				54	38	184	1498	246,10

Повар-бригадир _____

17 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор _____ В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		
ЗАВТРАК								
Сыр твердый (порциями) №100 2013г.			15	2,56	2,61	0	34,3	19,42
сыр твердый	16	15						
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/10	24	25,2	23,9	425	78,85
№313	144	143						
2013г.	11	11						
	3,27	3,27						
	6	6						
	0,001	0,001						
	6	6						
	6	6						
	4	4						
		150						
	10	10						
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	61	5,65
№494	1	1						
2013г.	200	200						
	20	20						
	6	5						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,43	0,26	15,74	75,2	2,08
ИТОГО				30,41	28,31	61,64	631,7	107,70
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,1	9,6	136	11,09
№4	106	84						
2013г.	13	10						
	5	5						
	5	5						
	0,1	0,1						
	5	5						
Суп крестьянский с крупой и сметаной			250/10	3,1	5,2	17,2	128	23,63
№154	10	10						
2013г.	33	25						
	38	30						
	12,5	10						
	12	10						
	5	5						
	10	10						
	212,5	212,5						
Рыба, тушенная в томате с овощами			100	9,5	5,14	4,5	102,14	42,87
№343	82	62						
2013г.	77	62						
	25	25						
	32	25						
	17	14						
	3,6	3,6						
	4	4						
	2,5	2,5						
Картофель отварной			180	3,42	7,38	22,86	171	30,23
№173	237	178						
2013г.	8	8						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	23,02
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	3,04	0,32	19,68	94	4,16
ИТОГО				23,8	28,62	109,84	795,54	138,40
ИТОГ ЗА 17 ДЕНЬ				54	57	171	1427	246,10

Повар-бригадир _____

18 ДЕНЬ

 Утверждаю
 Директор _____ В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г		
ЗАВТРАК								
Плов из мяса			200	12,5	13,7	36,5	319,3	73,80
№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	0,8	0,8	19,6	94	22,73
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				17,54	14,9	101,74	618,5	107,70
ОБЕД								
Свекольник со сметаной			250/10	2,5	4,9	16,2	118,9	25,46
№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	13,67	14,56	12,67	236,33	61,61
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	19,68
ТТК картофель	204	153						
морковь	48	38						
лук репчатый	24	20						
масло растительное	6	6						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	23,02
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,98	0,36	10,2	54,3	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	3,8	0,4	24,6	117,5	5,23
ИТОГО				26,15	23,82	115,77	785,03	138,40
ИТОГ ЗА 18 ДЕНЬ				44	39	218	1404	246,10

Повар-бригадир _____

19 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Рыба, запеченная с маслом сливочным			100/5	23,77	0,16/11	4,7	259,22	76,69
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	4,2	8,8	21,8	184	24,26
№429	картофель	205	154					
2013а.	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,97
№493	чай	1	1					
2013а.	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				30,91	25,31	58,14	586,42	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			80	0,64	0,14	1,28	9,2	21,28
	огурцы конс. без уксуса	94	80					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			250/5	5,8	6,5	12	129,7	21,32
№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	19,4	46,73	11,6	544,67	85,17
№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.			30	2,28	0,24	14,76	70,5	3,33
ИТОГО				28,42	53,61	59,74	835,07	138,40
ИТОГ ЗА 19 ДЕНЬ				59	79	125	1107	246,10

Повар-бригадир _____

20 ДЕНЬ

 Утверждаю
 Директор В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
ЗАВТРАК								
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"			100	11,3	9,8	11,9	181	56,41
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	13,69
№291	макаронные изделия	64	64					
2013а.	масло сливочное	4	4					
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	15,91
№501	кофейный напиток	4	4					
2013а.	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			200	0,8	0,8	19,6	94	17,91
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,08
ИТОГО				24,93	14,51	98,89	611,08	107,70
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями			250	7,3	6,1	18,5	158,1	19,61
№147	картофель	100	75					
2013а.	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	53,61
ТТК	печень говяжья	103	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	21,33
№242	крупа перловая	60	60					
2013а.	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 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,37
ИТОГО				33,32	31,82	89,66	786,15	138,40
ИТОГ ЗА 20 ДЕНЬ				58	46	189	1397	246,10

Повар-бригадир _____