

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 4 г. Ишима  
С.Н. Разнатовская

Директор МАОУ СОШ № 12 г. Ишима  
В. Старикова

Директор МАОУ СОШ № 31 г. Ишима  
В.И. Овчин



Директор ООО «СИБ-НОВА»

А.Н. Гончаров

**ПРИМЕРНОЕ**  
**20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**(завтрак 2 комплекс)**  
**для горячего питания обучающихся**  
**12 лет и старше**  
**МАОУ СОШ № 4 г. Ишима,**  
**МАОУ СОШ № 12 г. Ишима,**  
**МАОУ СОШ № 31 г. Ишима**  
**под стоимость 107р. 70к. ежедневно**

**с 05 ноября 2024 года**

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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			90	0,5	0,1	4,0	6,9	24,70
огурцы конс. без уксуса	105	90						
Биточки рубленые из птицы запеченые			100	11,4	15,2	44,2	227,2	60,92
ТТК	71	67						
филе куриное пром. пр-	19	19						
хлеб пшеничный	11	9						
лук репчатый	20	20						
молоко питьевое	1,82	1,82						
яичный порошок	6	6						
мука пшеничная	2	2						
масло растительное			180	10,26	9,41	44,5	303,66	15,31
Каша гречневая вязкая отварная								
№237 крупа гречневая	45	45						
2013а. вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,97
№494 чай	1	1						
2013а. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	1,52	0,16	9,84	47	2,10
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
<b>ИТОГО</b>				<b>25,1</b>	<b>25,11</b>	<b>88,34</b>	<b>680,96</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

2 ДЕНЬ

Утверждаю  
Директор

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Энерг. кал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Сыр твердый (порциями) №100 2013а.			10	3,84	3,92		51,85	12,97
сыр твёрдый	11	10						
Котлета мясная			100	17,85	25,75		360,8	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						
Капуста тушеная			180	6,66	6,48	7,02	113,4	25,15
№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						
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 ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
<b>ИТОГО</b>				<b>29,77</b>	<b>36,39</b>	<b>43,4</b>	<b>622,85</b>	<b>107,70</b>

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	Углеб.	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Плов из мяса			200	18,9	18,6	49,2	440	73,8
№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			200	0,1	0	15	60	2,97
№494 чай	1	1						
2013а. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			200	0,8	0,8	19,6	94	25,03
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			40	3,04	0,32	19,68	94	4,20
<b>ИТОГО</b>				<b>24,16</b>	<b>19,96</b>	<b>110,28</b>	<b>724,2</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

4 ДЕНЬ

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Горошек зелен.консервир.с маслом растительным			55/5	1,17	0,17	18,8	20,25
горошек зеленый	84	55					
масло растительное	5	5					
Курица в соусе с томатом			50/50	13,6	13,5	201,4	57,49
№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					
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.			30	1,98	0,36	10,2	54,3
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			35	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>ИТОГО</b>				<b>26,52</b>	<b>15,18</b>	<b>102,51</b>	<b>658,58</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



5 ДЕНЬ

Утверждаю  
Директор  
В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эн. ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Масло сливочное порциями			10	0,05	8,25	0,08	74,8	19,21
масло сливочное	10	10						
Гречка по-купечески с мясом			200	11,8	13,8	32,5	298,75	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	8	8						
морковь	25	20						
лук репчатый	12	10						
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						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,32	0,24	6,8	38,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,53
<b>ИТОГО</b>				<b>18,27</b>	<b>24,89</b>	<b>67,58</b>	<b>547,45</b>	<b>107,70</b>

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	
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Биточки мясные</b>			100	9	13,11	15,89	217,56
№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				
<b>Макаронные изделия отварные</b>			180	6,79	0,81	34,85	173,88
№291	макаронные изделия	64	64				
2013г.	масло сливочное	4	4				
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			200	0,5	0	22,4	92
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			40	2,64	0,48	13,6	72,4
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.</b>			50	3,8	0,4	24,6	117,5
<b>ИТОГО</b>				22,73	14,8	111,34	673,34
						107,70	

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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			100	0,8	0,1	0,8	11,5	26,61
огурцы конс. без уксуса	117	100						
Сердце говяжье, в соусе			100	11,5	7,8	6,8	144,3	42,90
№403 сердце говяжье	97	83						
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						
Каша перловая рассыпчатая			180	5,5	8,08	37,76	251,1	15,57
№242 крупа перловая	60	60						
2013г. вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
Чай с молоком			200	0,1	0	15	60	14,09
№495 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	100	100						
молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	3,8	0,4	24,6	117,5	5,13
<b>ИТОГО</b>				<b>24,34</b>	<b>17,03</b>	<b>98,76</b>	<b>656,8</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



8 ДЕНЬ

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл.г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Котлета по-хлыновски</b>			100	12,3	13,1	11,4	212,7	55,32
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	25,15
№423 капуста свежая белокоч	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						
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,1	0	15	60	2,97
№494 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
<b>Фрукт в ассортименте №112 2013г.</b>			200	0,5	0,75	22,4	92	22,56
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.</b>			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
<b>ИТОГО</b>				<b>20,88</b>	<b>20,57</b>	<b>62,62</b>	<b>514,3</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

9 ДЕНЬ

Утверждаю  
Директор В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углег, г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Масло сливочное порциями</b>			10	0,05	8,26	0,08	74,8	19,21
масло сливочное	10	10						
<b>Фрикадельки из кур (2шт. по 50г.)</b>			100	10,8	10,9	54	162,9	60,48
№410 филе куриное пром.пр-	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>			180	10,26	9,41	44,5	303,66	20,66
№237 крупа гречневая	85	85						
2013а. вода питьевая	108	108						
масло сливочное	7	7						
<b>Чай с лимоном</b>			200	0,1	0	15,2	61	5,65
№494 чай	1	1						
2013а. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
<b>ИТОГО</b>				<b>22,53</b>	<b>28,8</b>	<b>71,98</b>	<b>638,56</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	Углеб.		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"			100	11,3	9,8	11,9	181	53,44
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					
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	13,69
№291	макаронные изделия	64	64					
2013г.	масло сливочное	4	4					
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	33,82
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
<b>ИТОГО</b>				<b>21,83</b>	<b>11,81</b>	<b>97,99</b>	<b>592,08</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

11 ДЕНЬ

 Утверждаю  
 Директор В.Д. Опыкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл.г	ЭЦ ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Биточки мясные, с маслом сливочным</b>			100/5	9	13,11	16,89	217,56	72,79
№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						
масло сливочное	5	5						
<b>Рагу из овощей</b>			180	3,6	9,63	15,3	162	20,84
№195 картофель	173	130						
2013а. морковь	30	24						
лук репчатый	17	15						
масло растительное	10	10						
<b>соус</b>								
томатная паста	10	10						
мука пшеничная	2	2						
морковь	6	5						
лук репчатый	6	5						
<b>Чай "Витаминный"</b>			200	0,7	0,1	19,8	82,9	9,90
ТТК чай	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
вода питьевая	200	200						
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.</b>			25	1,52	0,16	9,84	47	2,47
<b>ИТОГО</b>				16,14	23,24	67,63	545,66	107,70

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



12 ДЕНЬ

 Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. Б, г	ЭЭ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК			90	0,8	0,17	1,5	11,5	24,13
огурцы конс. без уксуса	105	90						
Плов из мяса			200	18,9	18,5	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						
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.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			35	2,66	0,28	17,22	82,25	2,95
<b>ИТОГО</b>				<b>24,44</b>	<b>19,41</b>	<b>93,22</b>	<b>648,05</b>	<b>109,40</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



13 ДЕНЬ

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб.	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Биточки рубленные из птицы запеченые</b>			100	11,4	15,2	11,2	227,2	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					
<b>Макаронные изделия отварные</b>			180	6,79	0,81	34,85	173,88	13,69
№291	макаронные изделия	64	64					
2013а.	масло сливочное	4	4					
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>			200	0,5	0	22,4	92	23,02
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>			50	3,3	0,6	17	90,5	4,25
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.</b>			55	3,8	0,4	24,6	117,5	5,82
<b>ИТОГО</b>				<b>25,79</b>	<b>17,01</b>	<b>110,05</b>	<b>701,08</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

14 ДЕНЬ

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Гуляш из мяса			110	20,6	22	4,2	297	77,07
№367 мясо к/к	89	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						
Каша гречневая рассыпчатая			180	10,26	9,41	44,5	303,66	20,61
№237 крупа гречневая	85	85						
2013а. вода питьевая	108	108						
масло сливочное	7	7						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,97
№494 чай	1	1						
2013а. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,65
<b>ИТОГО</b>				<b>36,26</b>	<b>32,17</b>	<b>94,52</b>	<b>815,31</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

15 ДЕНЬ

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ В.Д. Олякин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эквал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК			90	0,8	0,17	1,6	13,5	24,7
огурцы конс. без уксуса	105	90						
Сердце говяжье, в соусе			100	11,5	7,9	6,8	144,3	42,9
№403 сердце говяжье	97	83						
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			180	6,79	0,81	34,85	173,88	13,69
№291 макаронные изделия	64	64						
2013г. 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	2	20						
лимон	6	5						
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			200	0,8	0,8	19,6	94	16,52
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	2,54
<b>ИТОГО</b>				<b>22,41</b>	<b>9,95</b>	<b>95,55</b>	<b>568,13</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

16 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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Гуляш из мяса</b>				110	20,6	22	42	297	77,07
№367 мясо юк	89	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							
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>				180	10,26	9,41	44,5	303,66	20,61
№237 крупа гречневая	85	85							
2013а. вода питьевая	108	108							
масло сливочное	7	7							
<b>Чай с сахаром</b>				200	0,1	0	15	60	2,97
№494 чай	1	1							
2013а. вода питьевая	200	200							
сахар	15	15							
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>				30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,55
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.</b>				40	3,04	0,32	19,68	94	4,50
<b>ИТОГО</b>					35,98	32,09	93,58	808,96	107,70

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

17 ДЕНЬ

Утверждаю  
 Директор В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭН, ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Шницель мясной</b>			<b>100</b>	<b>9</b>	<b>13,11</b>	<b>102,72</b>	<b>15,89</b>	<b>217,56</b>	<b>62,23</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>Рис припущенный</b>			<b>180</b>	<b>4,25</b>	<b>7,25</b>	<b>38,88</b>	<b>237,78</b>	<b>19,17</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>0,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>92</b>	<b>23,02</b>	
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.</b>			<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>3,28</b>	
<b>ИТОГО</b>				<b>16,03</b>	<b>20,6</b>	<b>91,93</b>	<b>617,84</b>	<b>107,70</b>	

Повар-бригадир \_\_\_\_\_



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Печень говяжья по-строгановски			120	11,9	40,9	3,7	160,5	61,45
№398	печень говяжья	120	114					
2013а.	масло растительное	5	5					
масса готовой печени			60					
	сметана	12,5	12,5					
	мука пшеничная	2,5	2,5					
	вода питьевая	30	30					
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	13,63
№291	макаронные изделия	64	64					
2013г.	масло сливочное	4	4					
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					
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			200	0,8	0,8	19,6	94	22,73
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	3,04	0,32	19,68	94	4,24
<b>ИТОГО</b>				<b>22,63</b>	<b>12,83</b>	<b>93,03</b>	<b>583,38</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Жидкий состав			Цена, р
				Белки	Жиры, г	Угл. г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Биточки рубленые из птицы запеченые</b>			<b>100</b>	<b>11,4</b>	<b>15,2</b>	<b>11,2</b>	<b>227,2</b>
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				
<b>Рис припущенный, с овощами "Мозаика"</b>			<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>31,6</b>	<b>189,4</b>
ТТК	крупа рисовая	47	47				
	кукуруза консервирован	50	30				
	морковь	26	21				
	масло сливочное	4	4				
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>
№494	чай	1,8	1,8				
2013а.	вода питьевая	200	200				
	сахар	15	15				
<b>Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.</b>			<b>40</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,2</b>	<b>54,3</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.</b>			<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>19,98</b>	<b>21,76</b>	<b>92,6</b>	<b>648,4</b>
							<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. Ед		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Жаркое по-домашнему			200	28,7	23,2	18,6	379	74,37
№369 говядина к/к	75	74						
2013г. или свинина мясная	75	74						
или говядина гуляш п/ф пром. пр.	74	74						
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	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	19,6	94	22,86
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	2,28	0,24	14,76	70,5	3,12
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
<b>ИТОГО</b>				<b>30,5</b>	<b>24,48</b>	<b>72,96</b>	<b>640,7</b>	<b>107,70</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_