

«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 10 февраля 2025 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»).

20 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Чахохбили			100	15,6	15,2	12	254	65,69
№491	филе куриной грудки	86	73					
2004г.	масло растительное	8	8					
масса тушёных кур			50					
	лук репчатый	75	63					
масса пассерованного лука			31					
	томатная паста	2	2					
	мука пшеничная	1	1					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушёная)			180	4,1	8,1	21	173,7	28,53
Пюре картофельное			100	2,2	3,3	14,8	97,7	
№429	картофель 01.09-31.10-25%	114	86					
2013г.	01.11-31.12-30%	123	86					
	01.01-29.02-35%	132	86					
	01.03-40%	144	86					
	молоко питьевое	16	16					
	масло сливочное	5	5					
Капуста тушёная			80	1,9	4,8	6,2	76	
№423	капуста белокоч. свеж.	120	96					
2013г.	морковь до 01.01.-20%	7,5	6					
	с 01.01.-25%	8	6					
	томатная паста	2,4	2,4					
	лук репчатый	3,6	3					
	мука пшеничная	2,4	2,4					
	масло растительное	5	5					
	сахар	1	1					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	0,2	0	15,5	62,8	11,80
№686	чай	2	2					
2004г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
	лимон	11	10					
	апельсин	22,5	20					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,68
ИТОГО				25,32	31,64	76,3	700,4	107,70
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский, со сметаной			250/5	2,7	5,8	13,4	118	16,19
№100	картофель 01.09-31.10-25%	100	75					
2021г.	01.11-31.12-30%	107	75					
	01.01-29.02-35%	116	75					
	01.03-40%	125	75					
	морковь до 01.01.-20%	11,3	9					
	с 01.01.-25%	12	9					
	лук репчатый	3	2,5					
	огурцы солёные (без ук)	25	13					
	крупа рисовая	5	5					
	масло растительное	5	5					
	сметана	5	5					
Фрикадельки мясные с соусом			100/50	13,2	12,4	11,5	210	64,09
№469,601	свинина мясная	79	70					
2004г.	хлеб пшеничный	14	14					
	молоко питьевое	20	20					
	лук репчатый	10	8					
	масло растительное	6	6					
	мука пшеничная	8	8					
соус сметанный с томатом			50					
	мука пшеничная	3,8	3,8					
	сметана	12,5	12,5					
	вода питьевая	37,5	37,5					
	томатная паста	2	2					
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	18,59
№291	макаронные изделия	61	61					
2013г.	масло сливочное	8	8					
Кисель из концентрата			200	0	0	32,2	134	4,17
№503	кисель	24	24					
2013г.	вода питьевая	200	200					
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			200	0,8	0,8	24,2	107	32,24
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	2,28	0,24	14,76	70,5	3,12
ИТОГО				25,77	20,05	130,91	813,38	138,40
ИТОГ ЗА 20 ДЕНЬ				51	52	207	1514	246,10

Повар-бригадир

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
ЗАВТРАК								
Ватрушка "Царская", со сгущённым молоком			150/10	15,5	12,9	31,7	304,8	93,89
№362	творог	101	100					
2004а.	крупа манная	5	5					
	яичный порошок	5,6	5,6					
	сахар	10	10					
	крошка:							
	мука пшеничная	10	10					
	масло сливочное	10	10					
	сахар	5	5					
	масло сливочное для смазки	3,5	3,5					
	молоко сгущённое	10	10					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,32
№493	чай	2	2					
2013а.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Джем в индивиду.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,45
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	4,15	0,6	23,9	120	2,04
ИТОГО				26,05	17,6	85,5	606,8	107,70
ОБЕД								
Уха рыбацкая			250/25	7,4	5,9	8,4	116	34,23
№151	филе минтая с/м	43	30					
2013а.	масса готовой рыбы		25					
	картофель 01.09-31.10-25%	80	60					
	01.11-31.12-30%	86	60					
	01.01-29.02-35%	92	60					
	01.03-40%	100	60					
	лук репчатый	15	13					
	масло растительное	3	3					
	масло сливочное	5	5					
	вода питьевая	175	175					
	или бульон рыбный	175	175					
Плов из мяса по-узбекски			200	16,3	18,2	35	369	77,28
№444	свинина мясная	90	80					
2004а.	масса тушёного мяса		50					
	масло растительное	15	15					
	крупа рисовая	50	50					
	томатная паста	1,2	1,2					
	морковь до 01.01.-20%	50	40					
	с 01.01.-25%	53	40					
	лук репчатый	15	13					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0	0	20	80	22,95
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			21	4,56	0,48	29,52	141	2,24
ИТОГО				31,56	25,18	109,92	796,5	138,40
ИТОГ ЗА 19 ДЕНЬ				58	43	195	1403	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								
Гречка по-купечески с мясом			200	11,8	13,5	32,5	298,7	65,74
ТТК	свинина мясная	74	63					
	масло растительное	2	2					
	крупа гречневая	38	38					
	вода питьевая	150	150					
	масло сливочное	8	8					
	морковь	25	20					
	лук репчатый	12	10					
Компотик тёплый из свежих яблок и ягод			200	0,5	0,2	23,1	96,2	15,03
№507	яблоки свежие	34,2	30					
2013а.	вишня с/м	10,5	10					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	22,95
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			22	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	1,65	0,3	8,5	45,25	1,70
ИТОГО				16,73	14,24	101,26	602,65	107,70
ОБЕД								
Свекла отварная			100	1,5	0,1	9,1	43,3	8,00
№26	свекла до 01.01.-20%	126	100					
2021а.	свекла с 01.01.-25%	134	100					
Суп гороховый с мясом и гречками			250/5/20	6,4	9,3	32	237	25,35
№144	свинина мясная	9,5	8					
2013а.	картофель 01.09-31.10-	67	50					
	01.11-31.12-30%	72	50					
	01.01-29.02-35%	77	50					
	01.03-40%	84	50					
	горох	20	20					
	лук репчатый	12	10					
	морковь до 01.01.-20%	16	13					
	с 01.01.-25%	17	13					
	масло сливочное	5	5					
	хлеб пшеничный	38	32					
Рагу из птицы			200	21,1	22,6	16	352	68,01
№407	филе куриное	83	79					
2013а.	масло растительное	2	2					
масса тушёной птицы								
	картофель 01.09-31.10-	124	93					
	01.11-31.12-30%	133	93					
	01.01-29.02-35%	143	93					
	01.03-40%	155	93					
	морковь до 01.01.-20%	21	17					
	с 01.01.-25%	23	17					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	2	2					
	масло растительное	4	4					
	мука пшеничная	2	2					
масса соуса								
			35					
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,2	59	4,92
№494	чай	2	2					
2013а.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
Фрукт в ассортименте №112 2013а.			200	0,8	0,8	24,2	107	28,34
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	2,18	0,4	11,22	59,73	1,70
ИТОГО				34,36	33,44	122,48	928,53	138,40
ИТОГ ЗА 18 ДЕНЬ				51	48	224	1531	246,10

Повар-бригадир



17 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,05	8,25	0,08	74,8	16,99
	масло сливочное	10						
Жаркое по-домашнему			250	15,7	17,9	32,3	352,9	78,57
№436	свинина мясная	90	80					
2004г.	масса готового мяса		50					
	картофель 01.09-31.10-25%	219	165					
	01.11-31.12-30%	236	165					
	01.01-29.02-35%	254	165					
	01.03-40%	276	165					
	морковь до 01.01.-20%	31	25					
	с 01.01.-25%	33	25					
	лук репчатый	24	20					
	масло растительное	12	12					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,32
№493	чай	2	2					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			52	2,28	0,24	14,76	70,5	5,42
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40
ИТОГО				19,45	26,63	68,94	594,4	107,70
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком			100	1,5	5	3,6	65	15,43
№4/1	капуста свежая белокач	95	76,3					
2011г.	горошек зел. конс.	31,3	20					
	Екатеринбу лимон	2	2					
	масло растительное	5	5					
Борщ с капустой, картофелем и сметаной			250/10	2,2	6,1	6,2	85	18,85
№128	свекла до 01.01.-20%	50	40					
2013г.	с 01.01.-25%	53	40					
	капуста белокач. свеж.	25	20					
	картофель 01.09-31.10-25%	27	20					
	01.11-31.12-30%	29	20					
	01.01-29.02-35%	31	20					
	01.03-40%	33	20					
	морковь до 01.01.-20%	16,3	13					
	с 01.01.-25%	17,3	13					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	3	3					
	масло сливочное	5	5					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	10	10					
	вода питьевая	200	200					
Котлета мясная			100	17,85	25,75	14,38	360,8	69,57
№451	свинина мясная	96	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					
Перловка рассыпчатая			180	5,5	8,08	37,76	251,1	13,46
№242	крупа перловая	60	60					
2013г.	вода питьевая	144	144					
	масло сливочное	6	6					
Напиток из плодов шиповника			200	0,7	0,3	22,8	97	12,14
№519	шиповник	25	25					
2013г.	сахар	10	10					
	вода питьевая	230	230					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			53	3,04	0,32	19,68	94	5,55
ИТОГО				32,11	45,79	111,22	989,1	138,40
ИТОГ ЗА 17 ДЕНЬ				52	72	180	1584	246,10

Повар-бригадир

16 ДЕНЬ

Утверждаю

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 полутвёрдый или твёрдый (порциями)			15	2,56	2,6	0	34,3	19,57
№100 2013г.	сыр	16	15					
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	6,2	7,46	30,86	215,4	35,45
№262	крупа манная	20	20					
2013г.	молоко питьевое	190	190					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Чай с молоком			200	2,8	2,5	20,1	114,1	15,62
№495	чай	1	1					
2013г.	сахар	15	15					
	молоко питьевое	100	100					
	вода питьевая	100	100					
Йогуртный продукт в инд.упаковке			100	1,9	3,2	16,6	100	34,32
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			26	2,81	0,3	18,7	86,95	2,74
ИТОГО				16,27	16,06	86,26	550,75	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004г.			60	0,9	0,1	1,6	10,8	15,96
	огурцы конс. без уксуса	71	60					
Суп картофельный с мясными фрикадельками			250/20	9,1	13,2	7,6	185,6	26,99
№123	бульон или вода	175	175					
2021г.	картофель 01.09-31.10-25%	133	100					
	01.11-31.12-30%	143	100					
	01.01-29.02-35%	154	100					
	01.03-40%	167	100					
	морковь до 01.01.-20%	8,7	7					
	с 01.01.-25%	9,3	7					
	лук репчатый	6	5					
	масло растительное	2,5	2,5					
	томатная паста	1	1					
№145	фрикадельки		20					
2021г.	свинина мясная	26	23					
	лук репчатый	2,4	2					
	вода питьевая	2	2					
	яичный порошок	0,45	0,45					
Биточки рубленые из птицы запеченные			100	11,4	15,2	11,2	227,2	54,87
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					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушёная)			180	4,1	8,1	21	173,7	31,93
Пюре картофельное			100	2,2	3,3	14,8	97,7	
№429	картофель 01.09-31.10-25%	114	86					
2013г.	01.11-31.12-30%	123	86					
	01.01-29.02-35%	132	86					
	01.03-40%	144	86					
	молоко питьевое	16	16					
	масло сливочное	7	7					
Капуста тушёная			80	1,9	4,8	6,2	76	
№423	капуста белокоч. свеж.	120	96					
2013г.	морковь до 01.01.-20%	7,5	6					
	с 01.01.-25%	8	6					
	томатная паста	2,4	2,4					
	лук репчатый	3,6	3					
	мука пшеничная	2,4	2,4					
	масло растительное	5	5					
	сахар	1	1					
Компот из кураги			200	0,3	0	20,1	81	6,79
№512	курага	15	15					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			22	3,3	0,6	17	90,5	1,86
ИТОГО				33,2	45,3	99,5	942,5	138,40
ИТОГ ЗА 16 ДЕНЬ				49	61	186	1493	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, тушённая в томате с овощами			140	26,4	8,7	5	203,7	62,22
№343	филе минтая с/м	124	87					
2013г.	масса готовой рыбы		70					
	морковь до 01.01.-20%	31	25					
	с 01.01.-25%	33	25					
	лук репчатый	16	14					
	томатная паста	3,6	3,6					
	масло растительное	7,5	7,5					
	сахар	2,5	2,5					
	масса овощей		70					
Картофельное пюре			180	4	5,3	28,2	176	29,87
№429	картофель 01.09-31.10-25%	205	154					
2013г.	01.11-31.12-30%	220	154					
	01.01-29.02-35%	237	154					
	01.03-40%	257	154					
	молоко питьевое	28,8	28,8					
	масло сливочное	8	8					
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	8,53
ТТК	чай	1	1					
	шиповник	15	15					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			44	2,89	0,3	18,7	89,3	4,53
ИТОГО				35,31	14,64	78,5	588,1	107,70
ОБЕД								
Нарезка из свежих овощей			60	1	0,2	3,7	20	20,79
№18	огурцы свежие	63	60					
2021	Пермь или помидоры свежие	62	60					
Щи из свежей капусты, со сметаной			250/5	5,8	6,5	12	129,7	20,27
№142	картофель 01.09-31.10-	40	30					
2013г.	01.11-31.12-30%	43	30					
	01.01-29.02-35%	46	30					
	01.03-40%	50	30					
	капуста свежая	62,5	50					
	морковь до 01.01.-20%	16,25	13					
	с 01.01.-25%	17	13					
	лук репчатый	11,9	10					
	масло сливочное	6	6					
	сметана	5	5					
Чахохбили			100	15,6	15,2	12	254	65,69
№491	филе куриной грудки	86	73					
2004г.	масло растительное	8	8					
	масса тушёных кур		50					
	лук репчатый	75	63					
	масса пассерованного лука		31					
	томатная паста	2	2					
	мука пшеничная	1	1					
Капуста тушёная			180	4,6	8,3	19,4	169	20,93
№423	капуста белокоч. свеж.	258	206					
2013г.	морковь до 01.01.-20%	13,5	11					
	с 01.01.-25%	15	11					
	томатная паста	1,8	1,8					
	лук репчатый	10	8					
	мука пшеничная	2	2					
	масло растительное	7	7					
Компот из сухофруктов			200	0,5	0	27	110	5,23
№508	сухофрукты	20,3	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	205	205					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			36	3,8	0,4	24,6	117,5	3,79
ИТОГО				33,28	30,96	108,9	854,5	138,40
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				69	46	187	1443	246,10

Повар-бригадир



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
ЗАВТРАК								
Мясо птицы запеченое			100	19,2	12,1	0,7	188	67,84
№494	бедро куриное	170	150					
2004г.	или окорочок куриный	170	150					
	или грудка куриная на к	155	150					
	томатная паста	1,8	1,8					
	чеснок свежий	1	1					
	масло растительное	3	3					
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	15,44
№291	макаронные изделия	61	61					
2013г.	масло сливочное	6	6					
Джем в индивид.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,45
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусозовый заряд"			200	0,2	0	15,5	62,8	11,80
№686	чай	2	2					
2004г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
	лимон	11	10					
	апельсин	22,5	20					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			23	3,8	0,4	24,6	117,5	2,47
ИТОГО				38,27	17,77	100,75	718,48	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004г.			100	0,9	0,1	1,6	10,8	26,61
	огурцы конс. без уксуса	117	100					
Суп-харчо с мясом			250/10	8,1	13	12,3	198	18,90
№109	свинина мясная	18	16					
2021г.	масса отварного мяса		10					
	крупа рисовая	15	15					
	лук репчатый	11	9,5					
	томатная паста	2	2					
	масло растительное	5	5					
	чеснок свежий	1	1					
Запеканка картофельная с печенью			250	18,5	9,8	22,8	253,1	71,73
№354	печень говяжья	87	71					
2021г.	масса печени припущенной		60					
	картофель 01.09-31.10-25%	287	216					
	01.11-31.12-30%	309	216					
	01.01-29.02-35%	333	216					
	01.03-40%	361	216					
	лук репчатый	10,5	8,8					
	сухари панировочные	5	5					
	масло сливочное	8	8					
	масло растительное для смазки ли	2	2					
	масса п/ф		285					
Компотик тёплый из свежих яблок и ягод			200	0,5	0,2	23,1	96,2	15,03
№507	яблоки свежие	34,2	30					
2013г.	вишня с/м	10,5	10					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	3,3	0,6	17	90,5	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			34	3,8	0,4	24,6	117,5	3,58
ИТОГО				35,1	24,1	101,4	766,1	138,40
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				73	42	202	1485	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								
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/10	28,6	14	39,2	397,8	98,09
№313	творог	131	130					
2013а.	крупа манная	10	10					
	яичный порошок	1	1					
	сахар	9	9					
	ванилин	0,001	0,001					
	сметана	4	4					
	сухари пшеничные	4	4					
	масло сливочное	4	4					
	масло растительное	3	6					
	молоко сгущенное с саха	10	10					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,32
№493	чай	2	2					
2013а.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			35	2,58	0,41	16,73	79,9	3,74
ИТОГО				33,26	14,77	81,13	592	107,70
ОБЕД								
Свекла отварная			60	1,5	0,1	9,1	43,3	4,80
№26	свекла до 01.01.-20%	75	60					
2021а.	свекла с 01.01-25%	80	60					
Рассольник "Домашний", со сметаной			250/5	2,7	9,4	9,5	133	23,16
№131	капуста белокоч. свеж.	25	20					
2004а.	картофель 01.09-31.10-25%	86	25					
	01.11-31.12-30%	93	65					
	01.01-29.02-35%	100	65					
	01.03-40%	109	65					
	морковь до 01.01.-20%	12,5	10					
	с 01.01.-25%	13	10					
	лук репчатый	12	10					
	огурцы солёные (без ук	27	15					
	масло сливочное	4	4					
	сметана	5	5					
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"			100	11,3	9,8	11,9	181	54,87
ТТК	свинина мясная	63	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 лис	2	2					
Картофельное пюре			180	4	5,3	28,2	176	29,87
№429	картофель 01.09-31.10-25%	205	154					
2013а.	01.11-31.12-30%	220	154					
	01.01-29.02-35%	237	154					
	01.03-40%	257	154					
	молоко питьевое	28,8	28,8					
	масло сливочное	8	8					
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	22,95
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			26	4,33	0,46	28,04	133,95	2,75
ИТОГО				24,33	25,06	109,14	759,25	138,40
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ				58	40	190	1351	246,10

Повар-бригадир

12 ДЕНЬ

Утверждаю

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 полутвёрдый или твёрдый (порциями)			15	2,56	2,6	0	34,3	19,57
№100 2013г. сыр	16	15						
Мясо, тушенное с капустой			250	19,4	46,73	11,6	544,67	82,2
№365 свинина мясная	87	74						
2013г. 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						
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	59	4,15
№494 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,96	0,72	20,4	108,6	1,78
ИТОГО				26,02	50,05	47,2	746,57	107,70
ОБЕД								
Нарезка из свежих овощей			60	1	0,2	3,7	20	20,79
№18 огурцы свежие	62	60						
2021 Пермь или помидоры свежие	63	60						
Суп гороховый с мясом и гречками			250/5/20	6,4	9,3	32	237	25,36
№144 свинина мясная	9,5	8						
2013г. картофель 01.09-31.10-	67	50						
01.11-31.12-30%	72	50						
01.01-29.02-35%	77	50						
01.03-40%	84	50						
горох	20	20						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	16	13						
с 01.01.-25%	17	13						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный	38	32						
Котлета или биточки рыбные запечённые			100	10,33	9,25	12,92	176,25	55,77
№388 филе минтая с/м	116	83						
2004г. хлеб пшеничный	30	30						
вода питьевая	26	26						
лук репчатый	8	6						
яичный порошок	1,12	1,12						
сухари панировочные	10	10						
масло растительное	4	4						
Рис припущенный			180	4,25	7,25	38,88	237,78	21,74
№415 крупа рисовая	63	63						
2013г. вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Кисель из концентрата			200	0	0	32,2	134	4,17
№503 кисель	24	24						
2013г. вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,96	0,72	20,4	108,6	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	4,56	0,48	29,52	141	6,32
ИТОГО				30,5	27,2	169,62	1054,63	138,40
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				57	77	217	1801	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								
Ватрушка "Царская", со сгущённым молоком			150/10	15,5	12,9	31,7	304,8	93,89
№362	творог	101	100					
2004г.	крупа манная	5	5					
	яичный порошок	5,6	5,6					
	сахар	10	10					
	крошка:							
	мука пшеничная	10	10					
	масло сливочное	10	10					
	сахар	5	5					
	масло сливочное для с	3,5	3,5					
	молоко сгущённое	10	10					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,32
№493	чай	2	2					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Джем в индивид.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,45
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	4,15	0,6	23,9	120	2,04
ИТОГО			26,05	17,6	85,5	606,8	107,70	
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с кукурузой			100	1,5	5	3,6	65	18,14
№4/1	капуста свежая белокоч	95	76,3					
2011г.	кукуруза конс. (после те	30	20					
	Екатеринб лимон	2	2					
	масло растительное	5	5					
Борщ с мясом, капустой и картофелем, со сметаной			250/5/5	4,1	4,9	15,6	123	25,15
№110	свинина мясная	9,5	8					
2004г.	свекла до 01.01-20%	50	40					
	с 01.01-25%	53	40					
	капуста белокоч. свеж.	25	20					
	картофель 01.09-31.10-25%	27	20					
	01.11-31.12-30%	29	20					
	01.01-29.02-35%	31	20					
	01.03-40%	33	20					
	морковь до 01.01.-20%	16,3	13					
	с 01.01.-25%	17,3	13					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	6	6					
	масло сливочное	5	5					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	5	5					
Котлета мясная			100	17,85	25,75	14,38	360,8	69,57
№451	свинина мясная	96	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					
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	13,74
№291	макаронные изделия	61	61					
2013г.	масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124	5,23
№508	сухофрукты	20	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			46	4,33	0,46	28,04	133,95	4,87
ИТОГО			37,81	37,4	141,47	1053,03	138,40	
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				63,9	55	226,97	1659,83	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								
Картофельная запеканка с мясом			210/5	14,8	12,8	20,5	256	69,21
№377	картофель 01.09-31.10-	273	205					
2013г.	01.11-31.12-30%	292	205					
	01.01-29.02-35%	315	205					
	01.03-40%	341	205					
	свинина мясная	56	47,4					
	масло растительное	4	4					
	лук репчатый	21	18					
	масло сливочное	5	5					
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			15	3,84	3,92	0	51,45	19,57
№100	2013г. сыр	16	15					
Компотик тёплый из свежих яблок и ягод			200	0,5	0,2	23,1	96,2	15,03
№507	яблоки свежие	34,2	30					
2013г.	вишня с/м	10,5	10					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			21	2,89	0,3	18,7	89,3	2,19
ИТОГО				24,01	17,58	72,5	547,25	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004г.			60	0,9	0,1	1,6	10,8	15,96
	огурцы конс. без уксуса	71	60					
Свекольник со сметаной			250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	22,61
№131	свекла	80	64					
2013г.	картофель 01.09-31.10-	57	43					
	01.11-31.12-30%	61	43					
	01.01-29.02-35%	66	43					
	01.03-40%	71	43					
	морковь до 01.01.-20%	12	10					
	с 01.01.-25%	13	10					
	лук репчатый	13	11					
	томатная паста	1,2	1,2					
	масло сливочное	6	6					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	5	5					
Мясо, тушенное с капустой			250	19,4	46,73	11,6	544,67	82,2
№365	свинина мясная	87	74					
2013г.	масса тушеного мяса		50					
	капуста свежая белоко	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 изюма			200	0,4	0	27,4	106	11,81
№638	изюм	15	15					
2004г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	207	207					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,98	0,36	10,2	54,3	4,12
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,13	0,22	13,78	65,8	1,70
ИТОГО				27,31	52,31	80,78	900,47	138,40
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				51	70	153	1448	246,10

Повар-бригадир

9 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Жаркое по-домашнему			250	15,7	17,9	32,3	352,9	78,57
№436 свинина мясная	90	80						
2004а. масса готового мяса		50						
картофель 01.09-31.10-25%	219	165						
01.11-31.12-30%	236	165						
01.01-29.02-35%	254	165						
01.03-40%	276	165						
морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01.-25%	33	25						
лук репчатый	24	20						
масло растительное	12	12						
Джем в индивидуальной упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,45
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	0,2	0	15,5	62,8	11,03
№686 чай	1	1						
2004а. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	22,5	20						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	1,32	0,24	6,8	36,2	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			52	1,29	0,14	8,36	39,95	5,40
ИТОГО			24,81	22,38	77,86	613,85	107,70	
ОБЕД								
Свекла отварная			100	1,5	0,1	9,1	43,3	8,00
№26 свекла до 01.01.-20%	126	100						
2021а. свекла с 01.01-25%	134	100						
Суп гороховый с гречками			250/20	5,6	8,4	32	226	19,06
№144 картофель 01.09-31.10-25%	67	50						
2013а. 01.11-31.12-30%	72	50						
01.01-29.02-35%	77	50						
01.03-40%	84	50						
горох	20	20						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	16	13						
с 01.01.-25%	17	13						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный	38	32						
Сердце в соусе			100	18	5,5	5,7	145	63,99
№403 сердце говяжье	155	130						
2013а. масса отварного сердца		78						
лук репчатый	6	5						
вода питьевая	80	80						
томатная паста	4,8	4,8						
масло сливочное	4	4						
мука пшеничная	4	4						
масса соуса								
чеснок	1	0,85						
масса п/ф								
		159						
Рис припущенный			180	4,25	7,25	38,88	237,78	21,74
№415 крупа рисовая	63	63						
2013а. вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	22,95
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			26	5,7	0,6	36,9	176,25	2,66
ИТОГО				35,55	21,85	144,98	920,33	138,40
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				60	44	223	1534	246,10

Повар-бригадир





Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/10	28,6	14	39,2	397,8	98,09	
№313	творог	131	130						
2013г.	крупа манная	10	10						
	яичный порошок	1	1						
	сахар	9	9						
	ванилин	0,001	0,001						
	сметана	4	4						
	сухари пшеничные	4	4						
	масло сливочное	4	4						
	масло растительное	3	6						
	молоко сгущенное с сахаром	10	10						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,32	
№493	чай	2	2						
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,55	
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			35	2,58	0,41	16,73	79,9	3,74	
ИТОГО					33,26	14,77	81,13	592	107,70
ОБЕД									
Суп с крупой и мясными фрикадельками			250/25	8,9	9,5	7,5	152	29,27	
№153	бульон или вода	250	250						
2004г.	крупа пшеничная	20	20						
	морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
	с 01.01.-25%	13	10						
	лук репчатый	12	10						
	масло сливочное	3	3						
№154	фрикадельки		25						
2004г.	свинина мясная	32	28,5						
	лук репчатый	3	2,5						
	вода питьевая	2,5	2,5						
	яичный порошок	0,56	0,56						
Рыба, запеченная с луком			100	9,8	4,6	5,5	189	72,50	
№378	филе минтая с/м	154	108						
2004г.	мука пшеничная	5,4	5,4						
	масло растительное	5,4	5,4						
масса запечённой рыбы									
	лук репчатый	23,8	20						
Картофель отварной			180	3,42	7,38	22,86	171	22,93	
№173	картофель 01.09-31.10-	237	178						
2013г.	01.11-31.12-30%	254	178						
	01.01-29.02-35%	273	178						
	01.03-40%	296	178						
	масло сливочное	5	5						
Компот из кураги			200	0,3	0	20,1	81	8,46	
№512	курага	20	20						
2013г.	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 2013г.			34	4,03	0,42	26,08	124,55	3,54	
ИТОГО					27,77	22,14	88,84	753,75	138,40
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ					61	37	170	1346	246,10

Повар-бригадир

7 ДЕНЬ

Утверждаю

В. Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Азу			100	13,3	12,7	4	184	66,92
№325 свинина мясная	88	78						
2021г. масса отварного мяса		48						
огурцы солёные	14	8						
лук репчатый	19	16						
томатная паста	2,8	2,8						
масло растительное	4	4						
мука пшеничная	4	4						
чеснок	3	2,5						
масса соуса и овощей		77						
масса п/ф		125						
Картофельное пюре			180	4	5,3	28,2	176	29,87
№429 картофель 01.09-31.10-25%	205	154						
2013г. 01.11-31.12-30%	220	154						
01.01-29.02-35%	237	154						
01.03-40%	257	154						
молоко питьевое	28,8	28,8						
масло сливочное	8	8						
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	59	4,92
№494 чай	2	2						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			41	3,8	0,4	24,6	117,5	4,29
ИТОГО				23,18	18,76	82,2	590,8	107,70
ОБЕД								
Рассольник "Домашний", со сметаной			250/5	2,7	9,4	9,5	133	19,76
№131 капуста белокоч. свеж.	25	20						
2004г. картофель 01.09-31.10-25%	86	25						
01.11-31.12-30%	93	65						
01.01-29.02-35%	100	65						
01.03-40%	109	65						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01.-25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы солёные (без укс)	27	15						
масло сливочное	2	2						
сметана	5	5						
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе			90/30	10,5	8,1	12,1	164	62,45
№390 свинина мясная	82	72						
2013г. лук репчатый	21,4	18						
вода питьевая	5,4	5,4						
крупа рисовая	11	11						
масса готовой каши								
мука пшеничная	9	9						
масло растительное	7,2	7,2						
№434 соус								
2013г. вода питьевая	15	15						
масло сливочное	1,5	1,5						
мука пшеничная	1,5	1,5						
томатная паста	1,8	1,8						
масса п/ф								
Каша гречневая рассыпчатая			180	10,26	9,41	44,5	303,66	14,73
№237 крупа гречневая	85	85						
2013г. вода питьевая	108	108						
масло сливочное	5	5						
Молоко питьевое ультрапастер. С витаминами и йодом			200	5,6	6,4	9,4	118	39,78
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,68
ИТОГО				31,04	33,67	85,7	772,96	138,40
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				54	52	168	1364	246,10

Повар-бригадир

6 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Макаронные изделия запечённые, с сыром			210	10,8	12,34	42,6	337	54,57
№334	макаронные изделия	63	63					
2004г.	масса отварных макарон		180					
	масло сливочное	3	3					
	сыр твердый	26	25					
	масло сливочное	7	7					
Компотик тёплый из свежих яблок и ягод			200	0,5	0,2	23,1	96,2	15,03
№507	яблоки свежие	34,2	30					
2013г.	вишня с/м	10,5	10					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Йогуртный продукт в индивид.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				16,04	16,14	98,94	616,4	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004г.			100	0,9	0,1	1,6	10,8	26,61
	огурцы конс. без уксуса	117	100					
Уха рыбацкая			250/25	7,4	5,9	8,4	116	34,23
№151	филе минтая с/м	43	30					
2013г.	масса готовой рыбы		25					
	картофель 01.09-31.10-	80	60					
	01.11-31.12-30%	86	60					
	01.01-29.02-35%	92	60					
	01.03-40%	100	60					
	лук репчатый	15	13					
	масло растительное	3	3					
	масло сливочное	5	5					
	вода питьевая	175	175					
	или бульон рыбный	175	175					
Рагу из птицы			200	21,1	22,6	16	352	68,01
№407	филе куриное	83	79					
2013г.	масло растительное	2	2					
масса тушёной птицы								
	картофель 01.09-31.10-25%	124	93					
	01.11-31.12-30%	133	93					
	01.01-29.02-35%	143	93					
	01.03-40%	155	93					
	морковь до 01.01.-20%	21	17					
	с 01.01.-25%	23	17					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	2	2					
	масло растительное	4	4					
	мука пшеничная	2	2					
масса соуса								
			35					
Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124	5,23
№508	сухофрукты	20	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			25	4,26	0,45	27,55	131,6	2,62
ИТОГО				29,26	23,65	91,95	698,1	138,40
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				45,3	39,79	190,89	1314,5	246,10

Повар-бригадир

5 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Котлета или биточки рыбные запечёные			100	10,33	9,25	12,92	176,25	55,77
№388	филе минтая с/м	116	83					
2004г.	хлеб пшеничный	30	30					
	вода питьевая	26	26					
	лук репчатый	8	6					
	яичный порошок	1,12	1,12					
	сухари панировочные	10	10					
	масло растительное	4	4					
Картофельное пюре			180	4	5,3	28,2	176	26,47
№520	картофель 01.09-31.10-25%	205	154					
2013г.	01.11-31.12-30%	220	154					
	01.01-29.02-35%	237	154					
	01.03-40%	257	154					
	молоко питьевое	28,8	28,8					
	масло сливочное	6	6					
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	22,03
№501	кофейный напиток	5	5					
2013г.	сахар	15	15					
	молоко питьевое	130	130					
	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	1,73
ИТОГО				20,37	17,65	73,66	514,45	107,70
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,01	9,6	136	9,66
№4	капуста свежая белокоч	117	83,3					
2013г.	морковь до 01.01.-20%	12,5	10					
	с 01.01.-25%	13	10					
	сахар	3,7	3,7					
	лимон	1,45	1,25					
	масло растительное	5	5					
Суп с макаронными изделиями и курицей			250/20	9,3	4,5	13,2	130,8	16,27
№157	бедро куриное	34	32					
2013г.	или окорочок куриный	34	32					
	или грудка куриная на к	34	32					
	макаронные изделия	20	20					
	морковь до 01.01.-20%	12	10					
	с 01.01.-25%	13	10					
	лук репчатый	12	10					
	масло растительное	5	5					
	томатная паста	0,6	0,6					
Печень говяжья по-строгановски			100	19,5	9,4	7,6	193	73,22
№356	печень говяжья	151	125					
2021г.	масса печени припущенной		85					
	масло растительное	5	5					
№408	Соус		40					
2021г.	вода питьевая	32	32					
	сметана	10	10					
	масло сливочное	1	1					
	мука пшеничная	1	1					
масса п/ф			125					
Каша гречневая рассыпчатая			180	5,4	8	26,8	201	16,29
№237	крупа гречневая	83	83					
2013г.	вода питьевая	122	122					
	масло сливочное	6	6					
Компотик тёплый из свежих яблок и ягод			200	0,5	0,2	23,1	96,2	15,03
№507	яблоки свежие	34,2	30					
2013г.	вишня с/м	10,5	10					
	сахар	15	15					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	3,5	0,64	18,02	95,93	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			43	4,56	0,48	29,52	141	4,53
ИТОГО				44,36	33,23	127,84	993,93	138,40
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				65	51	202	1508	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								
Гуляш из мяса			100	20	19,5	3,3	258	85,68
№437	свинина мясная	125	110,6					
2004г.	масло растительное	5,6	5,6					
масса тушеного мяса								
масса соуса								
	лук репчатый	6,8	6					
	томатная паста	3	3					
	мука пшеничная	1,8	1,8					
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	15,44
№291	макаронные изделия	61	61					
2013г.	масло сливочное	6	6					
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,2	59	4,15
№494	чай	1	1					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			25	2,28	0,24	14,76	70,5	2,43
ИТОГО				29,17	20,55	68,11	561,38	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004г.			60	0,9	0,1	1,6	10,8	17,06
	огурцы конс. без уксуса	71	60					
Суп гороховый с гречками			250/20	5,6	8,4	32	226	19,06
№144	картофель 01.09-31.10-25%	67	50					
2013г.	01.11-31.12-30%	72	50					
	01.01-29.02-35%	77	50					
	01.03-40%	84	50					
	горох	20	20					
	лук репчатый	12	10					
	морковь до 01.01.-20%	16	13					
	с 01.01.-25%	17	13					
	масло сливочное	5	5					
	хлеб пшеничный	38	32					
Котлета рубленая с белокочанной капустой			100	16,5	14,4	1,6	204	64,94
№455	свинина мясная	61	54					
2004г.	хлеб пшеничный	11,4	11,4					
	молоко питьевое	15,7	15,7					
фарш								
	капуста свежая белокоч	42,5	34					
	масло сливочное	3	3					
масса припущенной капусты								
	сухари панировочные	6	6					
масса п/ф								
	масло сливочное	6	6					
Рагу овощное			180	4,3	13	31,2	259,1	28,35
№541	картофель 01.09-31.10-25%	80	60					
2004г.	01.11-31.12-30%	86	60					
	01.01-29.02-35%	92	60					
	01.03-40%	100	60					
	морковь до 01.01.-20%	25	20					
	с 01.01.-25%	26,6	20					
	лук репчатый	15	12,5					
	капуста свежая белокоч	72	57					
	масло сливочное	5	5					
№587	соус томатный		50					
2004г.	масло сливочное	2,2	2,2					
	мука пшеничная	2,2	2,2					
	морковь	4	3					
	лук репчатый	1,2	1					
	томатная паста	5	5					
	масло сливочное	0,8	0,8					
	сахар	0,5	0,5					
Кисель из концентрата			200	0	0	32,2	134	4,17
№503	кисель	24	24					
2013г.	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	2,28	0,24	14,76	70,5	3,12
ИТОГО				31,56	36,4	123,56	958,7	138,40
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				61	57	192	1520	246,10

Повар-бригадир

3 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/10	28,6	14	39,2	397,8	98,09
№313	творог	131	130					
2013г.	крупа манная	10	10					
	яичный порошок	1	1					
	сахар	9	9					
	ванилин	0,001	0,001					
	сметана	4	4					
	сухари пшеничные	4	4					
	масло сливочное	4	4					
	масло растительное	3	6					
	молоко сгущенное с саха	10	10					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,32
№493	чай	2	2					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			35	2,58	0,41	16,73	79,9	3,74
ИТОГО				33,26	14,77	81,13	592	107,70
ОБЕД								
Уха рыбацкая			250/25	7,4	5,9	8,4	116	34,23
№151	филе минтая с/м	43	30					
2013г.	масса готовой рыбы		25					
	картофель 01.09-31.10-25%	80	60					
	01.11-31.12-30%	86	60					
	01.01-29.02-35%	92	60					
	01.03-40%	100	60					
	лук репчатый	15	13					
	масло растительное	3	3					
	масло сливочное	5	5					
	вода питьевая	175	175					
	или бульон рыбный	175	175					
Чахохбили			100	15,6	15,2	12	254	65,69
№491	филе куриной грудки	86	73					
2004г.	масло растительное	7,7	8					
масса тушёных кур			50					
	лук репчатый	75	63					
масса пассерованного лука			31					
	томатная паста	2	2					
	мука пшеничная	1	1					
Картофель, запечённый в сметанном соусе			150	5,2	11,6	24,1	230,4	29,62
№259	картофель 01.09-31.10-25%	166	125					
2004г.	01.11-31.12-30%	178	125					
	01.01-29.02-35%	192	125					
	01.03-40%	208	125					
	масло сливочное	4,5	1,5					
масса готового картофеля			130					
№600	Соус		20					
2004г.	сметана	7,3	7,3					
	масло сливочное	2,3	2,3					
	мука пшеничная	2,3	2,3					
	вода питьевая	21	21					
Компот из кураги			200	0,3	0	20,1	81	6,79
№512	курага	15	15					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,58	0,41	16,73	169,2	2,07
ИТОГО				31,08	33,11	81,33	850,6	138,40
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				64	48	162	1443	246,10

Повар-бригадир

2 ДЕНЬ

Утверждаю В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Мясо птицы запеченое			100	19,2	12,1	0,7	188	67,84
№494	бедро куриное	170	150					
2004г.	или окорочок куриный	170	150					
	или грудка куриная на к	155	150					
	томатная паста	1,8	1,8					
	чеснок свежий	1	1					
	масло растительное	3	3					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушёная)			180	4,1	8,1	21	173,7	31,93
Картофельное пюре			100	2,2	3,3	14,8	97,7	
№429	картофель 01.09-31.10-25%	114	86					
2013г.	01.11-31.12-30%	123	86					
	01.01-29.02-35%	132	86					
	01.03-40%	144	86					
	молоко питьевое	16	16					
	масло сливочное	7	7					
Капуста тушёная			80	1,9	4,8	6,2		
№423	капуста белокоч. свеж.	120	96					
2013г.	морковь до 01.01.-20%	7,5	6					
	с 01.01.-25%	8	6					
	томатная паста	2,4	2,4					
	лук репчатый	3,6	3					
	мука пшеничная	2,4	2,4					
	масло растительное	5	5					
	сахар	1	1					
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	3,32
№493	чай	2	2					
2013г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	3,04	0,32	19,68	94	2,91
ИТОГО				33,84	29,22	94,38	703,9	107,70
ОБЕД								
Нарезка из свежих овощей			60	1	0,2	3,7	20	20,79
№18	огурцы свежие	63	60					
2021	Пермь или помидоры свежие	62	60					
Борщ с капустой, картофелем и сметаной			250/5	2,2	6,1	6,2	85	18,85
№128	свекла до 01.01.-20%	50	40					
2013г.	с 01.01.-25%	53	40					
	капуста белокоч. свеж.	25	20					
	картофель 01.09-31.10-25%	27	20					
	01.11-31.12-30%	29	20					
	01.01-29.02-35%	31	20					
	01.03-40%	33	20					
	морковь до 01.01.-20%	16,3	13					
	с 01.01.-25%	17,3	13					
	лук репчатый	12	10					
	томатная паста	3	3					
	масло сливочное	5	5					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	5	5					
	вода питьевая	200	200					
Котлета по-хлыновски			100	17	8,4	6	168	75,03
№364	свинина мясная	96	85					
2021г.	картофель 01.09-31.10-25%	22	16					
	01.11-31.12-30%	23	16					
	01.01-29.02-35%	24	16					
	01.03-40%	26	16					
	лук репчатый	10	8,4					
	яичный порошок	2,24	2,24					
	сухари пшеничные	6	6					
	масло сливочное	5	5					
масса п/ф			125					
Каша перловая рассыпчатая			180	5,5	8,08	37,76	251,1	13,46
№242	крупа перловая	60	60					
2013г.	вода питьевая	144	144					
	масло сливочное	6	6					
Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124	5,23
№508	сухофрукты	20	20					
2013г.	сахар	15	15					
	вода питьевая	202	202					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,9	0,2	12,3	58,75	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			32	0,76	0,08	4,92	23,5	3,34
ИТОГО				28,96	23,06	102,28	730,35	138,40
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				63	52	197	1434	246,10

Повар-бригадир

1 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г		
ЗАВТРАК								
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	7,4	5,9	34,5	221,2	36,98
№311 крупа рисовая	30	30						
2004г. молоко питьевое	176	176						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			15	3,84	3,92	0	51,45	19,57
№100 2013г. сыр	16	15						
Какао с молоком			200	3,6	3,3	25	144	20,19
№496 какао-порошок	3	3						
2013г. молоко питьевое	130	130						
вода	70	70						
сахар	15	15						
Йогуртный продукт в инд.упаковке (Пудинг)			100	1,9	3,2	16,6	100	24,73
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			35	1,67	0,17	10,84	51,7	3,68
ИТОГО				19,73	16,73	93,74	604,55	107,70
ОБЕД								
Свекла отварная			100	1,5	0,1	9,1	43,3	8,00
№26 свекла до 01.01.-20%	126	100						
2021г. свекла с 01.01.-25%	134	100						
Щи из свежей капусты, со сметаной			250/5	5,8	6,5	12	129,7	20,27
№142 картофель 01.09-31.10-25%	40	30						
2013г. 01.11-31.12-30%	43	30						
01.01-29.02-35%	46	30						
01.03-40%	50	30						
капуста свежая	62,5	50						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13						
с 01.01.-25%	17	13						
лук репчатый	11,9	10						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
Рыба, запечённая с картофелем под сырной шапкой			220	17,1	14,3	19,7	277	101,05
ТТК картофель 01.09-31.10-25%	145	109						
01.11-31.12-30%	155	109						
01.01-29.02-35%	168	109						
01.03-40%	180	109						
филе минтая с/м	124	85						
молоко питьевое	20	20						
масло сливочное	4	4						
сыр твердый	11	10						
молоко питьевое	50	50						
мука пшеничная	4	4						
масло сливочное	4	4						
масса п/ф			250					
Кисель из концентрата			200	0	0	32,2	134	4,17
№503 кисель	24	24						
2013г. вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	1,9	0,2	12,3	58,75	3,21
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				27,62	21,34	92,1	678,95	138,40
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				47	38	186	1284	246,10

Повар-бригадир