

«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 01 сентября 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»).

Утверждаю

В. Д. ОЛЬКИН



Повар-бригадир

Man

2 ДЕНЬ

Утверждаю

Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав, г	Цена, р
ЗАВТРАК					
Мясо птицы запеченное			100	19,2	71,49
№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	27,94
Картофельное пюре			100	2,2	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	76
№423 капуста белокач. 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			200	0,1	4,49
№494 чай	1	1			
2013г. вода питьевая	200	200			
сахар	15	15			
лимон	6	5			
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	3,04	2,08
ИТОГО				33,84	107,70
ОБЕД					
Нарезка из свежих овощей			100	1	15,58
№18 огурцы свежие	102	100			
2021 Пермь или помидоры свежие	103	100			
Борщ с капустой, картофелем и сметаной			250/10	2,2	20,05
№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 по-хлыновски			100	17	74,70
№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	13,88
№242 крупа перловая	60	60			
2013г. вода питьевая	144	144			
масло сливочное	6	6			
Компот из сухофруктов			200	0,6	7,33
№508 сухофрукты	20	20			
2013г. сахар	15	15			
вода питьевая	202	202			
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,9	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	0,76	4,31
ИТОГО				28,96	138,40
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				63	246,10

Повар-бригадир



3 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Отыкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Вит. А, мкг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Ккал	Цена, р
ЗАВТРАК												
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/5	28,6	0,1	0	15	60	397,8	101,38		
№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	5	5										
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,54				
№493 чай	1	1										
2013г. вода питьевая	200	200										
сахар	15	15										
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70				
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,58	0,41	16,73	79,9	2,08				
ИТОГО				33,26	14,77	81,13	592	107,70				
ОБЕД												
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,01	9,6	136	7,97				
№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										
Уха рыбацкая			250/25	7,4	5,9	8,4	116	32,77				
№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	3	3										
вода питьевая	175	175										
или бульон рыбный	175	175										
Чахохбили			100	15,6	15,2	12	254	57,08				
№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										
Картофель, запечённый в сметанном соусе			180	5,2	11,6	24,1	230,4	26,56				
№259 картофель 01.09-31.10-25%	200	150										
2004г. 01.11-31.12-30%	214	150										
01.01-29.02-35%	230	150										
01.03-40%	250	150										
масло сливочное	5	5										
масса готового картофеля			150									
№600 Соус		30										
2004г. сметана	8	8										
масло сливочное	3	3										
мука пшеничная	3	3										
вода питьевая	26	26										
Компот из кураги			200	0,3	0	20,1	81	7,73				
№512 курага	15	15										
2013г. сахар	15	15										
вода питьевая	202	202										
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70				
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			45	2,58	0,41	16,73	169,2	4,59				
ИТОГО				34,66	43,48	101,13	1040,9	138,40				
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				68	58	182	1633	246,10				

Повар-бригадир

4 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Гуляш из мяса			100	20	18,5	13,3	258	85,71
№437 свинина мясная	125	110						
2004г. масло растительное	5,6	5,6						
масса тушёного мяса		70						
масса соуса		30						
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	15,78
№291 макаронные изделия	61	61						
2013г. масло сливочное	6	6						
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	59	4,49
№494 чай	1	1						
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	1,72
ИТОГО				28,87	20,67	63,55	545,18	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004г.			80	0,9	0,1	1,6	10,8	21,28
огурцы конс. без уксуса	94	80						
Суп гороховый с гречками			250/20	5,6	8,4	32	226	18,25
№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	64,08
№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		30						
сухари панировочные	6	6						
масса п/ф		119						
масло сливочное	6	6						
Рагу овощное			180	4,3	13	31,2	259,1	26,14
№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	4,53
№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.			23	2,28	0,24	14,76	70,5	2,42
ИТОГО				31,56	36,4	123,56	958,7	138,40
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				60	57	187	1504	246,10

Повар-бригадир

5 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Хлебобулочный состав	Жир, г	Угл. г	Белки, г	Цена, р
ЗАВТРАК								
Котлета или биточки рыбные запечённые			100	10,33	3,25	12,92	176,2	54,26
№388 филе минтая с/м	116	83						
2004г. хлеб пшеничный	20	20						
вода питьевая	26	26						
лук репчатый	8	6						
яичный порошок	1,12	1,12						
сухари панировочные	5	5						
масло растительное	4	4						
Картофельное пюре			180	4	5,3	28,2	176	23,18
№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	29	29						
масло сливочное	6	6						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,54
№493 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,5	0,64	18,02	95,93	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			21	1,52	0,16	9,84	47	2,16
ИТОГО				19,95	15,35	106,38	647,18	107,70
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,6	10,01	9,6	136	7,97
№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	18,55
№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	71,56
№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								
Каша гречневая рассыпчатая			180	5,4	8	26,8	201	17,49
№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	16,43
№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	3,5	0,64	18,02	95,93	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			45	4,56	0,48	29,52	141	4,70
ИТОГО				44,36	33,23	127,84	993,93	138,40
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ				64	49	234	1641	246,10

Повар-бригадир

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Химический состав	Ц, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК									
Макаронные изделия запечённые, с сыром			210	13,3	2,34	42,6		337	55,05
№334 макаронные изделия	63	63							
2004г. масса отварных макарон		180							
масло сливочное	3	3							
сыр твердый	16	15							
масло сливочное	8	8							
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	0,2	0	15,5		62,8	12,21
№686 чай	1	1							
2004г. вода питьевая	200	200							
сахар	15	15							
лимон	11	10							
апельсин	22,5	20							
Йогуртный продукт в индивид.упаковке			95	1,9	3,2	16,6		100	34,58
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8		36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,52	0,16	9,84		47	4,16
ИТОГО				15,74	15,94	91,34		583	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	32,77
№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	3	3							
вода питьевая	175	175							
или бульон рыбный	175	175							
Рагу из птицы			200	21,1	22,6	16		352	61,57
№407 филе куриное	83	79							
2013г. масло растительное	2	2							
масса тушёной птицы		50							
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 изюма			200	0,6	0	31,4		124	9,89
№508 изюм	20	20							
2013г. сахар	15	15							
вода питьевая	202	202							
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	3,3	0,6	17		90,5	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	4,26	0,45	27,55		131,6	4,16
ИТОГО				29,26	23,65	91,95		698,1	138,40
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ									
				45	39,59	183,29		1281,1	246,10

Повар-бригадир

7 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Оликин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Угл.ср, г	Д, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Азу			100	13,86	12,78	12,78	184	66,37
№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	23,18
№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	29	29						
масло сливочное	6	6						
Чай с лимоном			200	0,1	0	15,2	59	4,49
№494 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Джем в индивид.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			35	3,8	0,4	24,6	117,5	3,73
ИТОГО				29,48	22,86	97,1	712,8	107,70
ОБЕД								
Рассольник "Домашний", со сметаной			250/5	2,7	9,4	9,5	133	16,09
№131 капуста белокоч. свеж.	25	20						
2004г. картофель 01.09-31.10-25%	86	65						
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 растительное	4	4						
сметана	5	5						
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе			90/30	10,5	8,1	12,1	164	62,48
№390 свинина мясная	82	72						
2013г. лук репчатый	21,4	18						
вода питьевая	5,4	5,4						
крупа рисовая	11	11						
масса готовой каши		30,5						
мука пшеничная	9	9						
масло растительное	7,2	7,2						
№434 соус		30						
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		140						
Каша гречневая рассыпчатая			180	10,26	9,41	44,5	303,66	15,96
№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 пшеничный витаминизированный №108 2013г.			23	3,8	0,4	24,6	117,5	2,39
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
ИТОГО				34,84	34,07	110,3	890,46	138,40
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ				64	57	207	1603	246,10

Повар-бригадир

8 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Стыкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Соль, г	Цена, р
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/5	28,6				101,38
№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	5	5						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,54
№493 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,58	0,41	16,73	79,9	2,08
ИТОГО				33,26	14,77	81,13	592	107,70
ОБЕД								
Нарезка из свежих овощей			100	1	0,2	3,7	20	15,58
№18 огурцы свежие	102	100						
2021 Перми или помидоры свежие	103	100						
Суп с крупой и мясными фрикадельками			250/25	8,9	9,5	7,5	152	29,49
№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	59,62
№378 филе минтая с/м	127	108						
2004г. мука пшеничная	5,4	5,4						
масло растительное	5,4	5,4						
масса запечённой рыбы		90						
лук репчатый	23,8	20						
Картофель отварной			180	3,42	7,38	22,86	171	19,13
№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	9,73
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	202	202						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	2,58	0,41	16,73	79,9	3,15
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
ИТОГО				27,32	22,33	83,19	729,1	138,40
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				61	37	164	1321	246,10

Повар-бригадир

9 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Ольшевский

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Калорийный состав				Цена, р
				Белки	Жиры	Углеб.	Ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			10	3,84	0,92	0,6	51,45	17,16
№100 2013г. сыр	11	10						
Жаркое по-домашнему			250	15,7			352,9	75,62
№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 "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	8,54
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.			35	1,29	0,14	8,36	39,95	3,83
ИТОГО				22,85	22,3	67,26	563,4	107,70
ОБЕД								
Суп гороховый с гречками			250/20	5,6	8,4	32	226	18,25
№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						
Сердце в соусе			100	18	5,5	5,7	145	87,14
№403 сердце говяжье	155	130						
2013г. 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		70						
чеснок	1	0,85						
масса п/ф		159						
Рис припущенный			180	4,25	7,25	38,88	237,78	21,90
№415 крупа рисовая	63	63						
2013г. вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124	7,33
№508 сухофрукты	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.			20	5,7	0,6	36,9	176,25	2,08
ИТОГО				35,47	21,99	151,68	945,23	138,40
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ								
				58	44	219	1509	246,10

Повар-бригадир

Шле



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			15	0,05	8,25	0,08	74,8	25,49
масло сливочное	15	15						
Картофельная запеканка с мясом			210/5	14,8	12,84	20,94	258	63,73
№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						
Компотик тёплый из свежих плодов			200	0,5	0,2	23,1	96,2	14,86
№507 яблоки свежие	45	40						
2013г. 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.			20	2,89	0,3	18,7	89,3	1,92
ИТОГО				20,22	21,91	72,58	570,6	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	21,09
№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	73,71
№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						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,13	0,22	13,78	65,8	2,08
ИТОГО				27,41	52,31	75,78	886,47	138,40
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				48	74	148	1457	246,10

Повар-бригадир



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энерг. ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Ватрушка "Царская"			150	15,5			305,5	95,30
№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						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,54
№493 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Джем в индивиду.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,63
ИТОГО				24,54	17,48	75,2	559,2	107,70
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с кукурузой			100	1,5	5	3,6	65	17,43
№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	25,22
№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	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
Котлета мясная			100	17,85	25,75	14,38	360,8	69,56
№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	14,08
№291 макаронные изделия	61	61						
2013г. масло сливочное	5	5						
Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124	7,33
№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.			30	4,33	0,46	28,04	133,95	3,08
ИТОГО				37,81	37,4	141,47	1053,03	138,40
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ								
				62,4	54,88	216,67	1612,23	246,10

Повар-бригадир



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав	Цена, р
ЗАВТРАК					
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			10	2,56	17,16
№100 2013г. сыр	11	10			
Мясо, тушенное с капустой			250	19,4	46,73
№365 свинина мясная	87	74			
2013г. 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			
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1
ТТК чай	1	1			
шиповник	15	15			
сахар	15	15			
вода питьевая	200	200			
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	4,56	0,48
ИТОГО				29,86	50,39
ОБЕД					
Нарезка из свежих овощей			100	1	0,2
№18 огурцы свежие	102	100			
2021 Перцы или помидоры свежие	103	100			
Суп гороховый с мясом и гречкой			250/5/20	6,4	9,3
№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
№388 филе минтая с/м	110	83			
2004г. хлеб пшеничный	20	20			
вода питьевая	26	26			
лук репчатый	8	6			
яичный порошок	1,12	1,12			
сухари панировочные	5	5			
масло растительное	4	4			
Рис припущенный			180	4,25	7,25
№415 крупа рисовая	63	63			
2013г. вода питьевая	133	133			
масло сливочное	8	8			
Компот из кураги			200	0,3	0
№512 курага	20	20			
2013г. сахар	15	15			
вода питьевая	202	202			
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2,64	0,48
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			33	4,56	0,48
ИТОГО				29,48	26,96
ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ				59	77
				225	1841
					246,10

Повар-бригадир



Повар-бригадир

ALLS



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Мясо птицы запеченое			100	19,2	12,3	0,7	188	71,49
№494 бедро куриное	170	150						
2004а. 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	15,78
№291 макаронные изделия	61	61						
2013а. масло сливочное	6	6						
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,7	15,9	79	18,08
№501 кофейный напиток	5	5						
2013а. сахар	15	15						
молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	100	100						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			23	3,8	0,4	24,6	117,5	2,35
ИТОГО				32,99	16,01	76,05	558,38	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004а.			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	18,78
№109 свинина мясная	18	16						
2021а. 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	65,56
№354 печень говяжья	87	71						
2021а. 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 ягод			200	0,5	0,2	23,1	96,2	21,82
№507 вишня с/м	40	40						
2013а. сахар	20	20						
вода питьевая	162	162						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	3,3	0,6	17	90,5	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			30	3,8	0,4	24,6	117,5	3,08
ИТОГО				35,1	24,1	101,4	766,1	138,40
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				68	40	177	1324	246,10

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Кал.	Цена, р
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,05	8,25	0,08	4,8	16,99
масло сливочное	10	10						
Рыба, тушеная в томате с овощами			140	26,4	8,7	20,8	208	58,61
№343 филе минтая с/м	116	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	21,49
№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	29	29						
масло сливочное	5	5						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	8,54
ТТК чай	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,89	0,3	18,7	89,3	2,07
ИТОГО				34,04	22,65	71,78	626,7	107,70
ОБЕД								
Нарезка из свежих овощей			100	1	0,2	3,7	20	15,58
№18 огурцы свежие	102	100						
2021 Перец или помидоры свежие	103	100						
Щи из свежей капусты, со сметаной			250/5	5,8	6,5	12	129,7	19,17
№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	57,08
№491 филе куриной грудки	86	73						
2004г. масло растительное	8	8						
масса тушеных кур		50						
лук репчатый	75	63						
масса пассерованного лука		31						
томатная паста	2	2						
мука пшеничная	1	1						
Капуста тушеная			180	4,6	8,3	19,4	169	16,25
№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						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0	0	20	80	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			37	3,8	0,4	24,6	117,5	3,91
ИТОГО				32,78	30,96	101,9	824,5	138,40
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				67	54	174	1451	246,10

Повар-бригадир

16 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Энерг. ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			10	2,56			4,3	17,16
№100 2013г. сыр	11	10						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	6,2			215,4	32,83
№262 крупа манная	20	20						
2013г. молоко питьевое	170	170						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	20,1	114,1	15,61
№495 чай	1	1						
2013г. сахар	15	15						
молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	100	100						
Йогуртный продукт в инд.упаковке			95	1,9	3,2	16,6	100	34,58
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	3,3	0,6	17	90,5	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	2,81	0,3	18,7	86,95	4,12
ИТОГО				19,57	16,66	103,26	641,25	107,70
ОБЕД								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004г.			80	0,9	0,1	1,6	10,8	21,28
огурцы конс. без уксуса	94	80						
Суп картофельный с мясными фрикадельками			250/20	9,1	13,2	7,6	185,6	25,02
№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 рубленные из птицы запеченные			100	11,4	15,2	11,2	227,2	47,83
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	27,94
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						
Компот из кураги			200	0,3	0	20,1	81	7,73
№512 курага	15	15						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	202	202						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	2,81	0,3	18,7	86,95	5,20
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	3,3	0,6	17	90,5	3,40
ИТОГО				36,01	45,6	118,2	1029,45	138,40
ИТОГ ЗА 16 ДЕНЬ				56	62	221	1671	246,10

Повар-бригадир



Повар-бригадир

Ally



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб.	Цел. кал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004г.			70	0,9	0,4	9,7	60,8	18,62
огурцы конс. без уксуса	82	70						
Гречка по-купечески с мясом			200	11,8	13,5	32,5	298,7	66,70
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	16,43
№507 яблоки свежие	34,2	30						
2013г. вишня с/м	10,5	10						
сахар	15	15						
вода питьевая	162	162						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			32	2,28	0,24	14,76	70,5	3,40
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,65	0,3	8,5	45,25	2,55
ИТОГО				17,13	14,34	80,46	521,45	107,70
ОБЕД								
Свекла отварная			100	1,5	0,1	9,1	43,3	6,00
№26 свекла до 01.01.-20%	126	100						
2021г. свекла с 01.01.-25%	134	100						
Суп гороховый с мясом и гречками			250/5/20	6,4	9,3	32	237	25,82
№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						
Рагу из птицы			200	21,1	22,6	16	352	57,99
№407 филе куриное	83	79						
2013г. масло растительное	2	2						
масса тушеной птицы		50						
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						
Кисель из концентрата			200	0	0	32,2	134	4,53
№503 кисель	24	24						
2013г. вода питьевая	200	200						
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			170	0,8	0,8	24,2	107	40,28
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,08
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,18	0,4	11,22	59,73	1,70
ИТОГО				34,26	33,44	139,48	1003,53	138,40
ИТОГ ЗА 18 ДЕНЬ				51	48	220	1525	246,10

Повар-бригадир



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	З.ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Ватрушка "Царская"			150	15,5				95,30
№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 смазки л	3,5	3,5						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,54
№493 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Джем в индивиду.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,63
ИТОГО				25,2	17,6	78,6	577,3	107,70
ОБЕД								
Уха рыбацкая			250/25	7,4	5,9	8,4	116	32,77
№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	3	3						
вода питьевая	175	175						
или бульон рыбный	175	175						
Плов из мяса по-узбекски			200	16,3	18,2	35	369	77,99
№444 свинина мясная	90	80						
2004г. масса тушеного 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	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	4,56	0,48	29,52	141	2,08
ИТОГО				31,56	25,18	109,92	796,5	138,40
ИТОГ ЗА 19 ДЕНЬ								
				57	43	189	1374	246,10

Повар-бригадир _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энергетический состав, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Чахохбили			100	15,6	15,2	12,2	195,4	57,08
№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	27,94
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	12,21
№686 чай	1	1						
2004г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	22,5	20						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	3,3	0,6	17	90,5	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	2,28	0,24	14,76	70,5	6,22
ИТОГО				29,58	32,24	101,26	825,2	107,70
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский, со сметаной			250/5	2,7	5,8	13,4	118	15,28
№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 уксуса)	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	65,33
№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	15,78
№291 макаронные изделия	61	61						
2013г. масло сливочное	6	6						
Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124	7,33
№508 сухофрукты	20	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	202	202						
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			140	0,8	0,8	24,2	107	32,60
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,08
ИТОГО				26,37	20,05	130,11	803,38	138,40
ИТОГ ЗА 20 ДЕНЬ				56	52	231	1629	246,10