

«Согласовано»

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



«Утверждаю»

Директор ООО «СИБ-НОВА»

А.Н. Гончаров



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак 2 комплекс)

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

с 01 сентября 2025 года

1 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Оленкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями			10	0,07	12,38	0,42	112,2	16,99
масло сливочное	10	10						
Макаронные изделия запечённые, с сыром			210	10,8	12,94	42,6	337	47,86
№334 макаронные изделия	63	63						
2004г. масса отварных макарон		180						
масло сливочное	3	3						
сыр твердый	16	15						
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						
Йогуртный продукт в инд.упаковке			95	1,9	3,2	16,6	100	34,58
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2	0,3	12,3	60,1	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	4,15	0,6	23,9	120	2,08
ИТОГО				19,02	28,82	110,72	788,3	107,70

Повар-бригадир



2 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Печень говяжья по-строгановски			100	19,5			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		125						
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушёная)			180	4,1	8,1	21	173,7	27,94
Картофельное пюре			100	2,2	3,3	14,8	97,71	
№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 сахаром			200	0,2	0	15	60,8	2,54
№685 чай	1	1						
2004г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	4,15	0,6	23,9	120	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			38	2	0,3	12,3	60,1	3,96
ИТОГО				34,05	26,5	100,8	781,31	107,70

Повар-бригадир

3 ДЕНЬ

Утверждаю

В. Д. Оленин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Котлета мясная			100	1,88	25,75	4,38	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						
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	2	0,3	12,3	60,1	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			24	4,15	0,6	23,9	120	2,52
ИТОГО				6,15	0,9	36,2	180,1	107,70

Повар-бригадир

4 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энерг. ккал	
ЗАВТРАК								
Рыба, запеченная с луком			100	9,8	4,8	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 запечёной рыбы			90					
лук репчатый	23,8	20						
Рис припущенный, с овощами "Мозаика"			180	3,24	6,96	37,92	227,28	35,04
ТТК крупа рисовая	47	47						
кукуруза консервирован	50	30						
морковь до 01.01.-20%	26	21						
с 01.01.-25%	28	21						
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.			27	2,5	0,4	14,3	72	2,80
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2	0,3	12,3	60,1	1,70
ИТОГО				18,24	12,36	89,82	631,28	107,70

Повар-бригадир

5 ДЕНЬ

Утверждаю

В. Д. Овчин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Биточки рубленные из птицы запеченные			100				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						
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						
Джем в индивид.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2	0,3	12,3	60,1	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			28	4,15	0,6	23,9	120	2,90
ИТОГО			28,35	25,5	112,9	797,3	107,70	

Повар-бригадир

6 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Онекин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК						
Плов из мяса по-узбекски			200	16,4	18,2	369
№444 свинина мясная	90	80				77,99
2004г. 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				
Чай с сахаром			200	0,2	0	15
№685 чай	1	1				60,8
2004г. вода питьевая	200	200				2,54
сахар	15	15				
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2	0,3	12,3
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			15	4,15	0,6	23,9
ИТОГО				23,15	19,1	108,6
						701,9
						107,70

Повар-бригадир

7 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Запеканка картофельная с печенью			230	18,5		22,8	253,4	64,94
№354	печень говяжья	65	53					
2021г.	масса печени припущенной		45					
	картофель 01.09-31.10	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	4	4					
	масло растительное для смазки ли	2	2					
	масса п/ф		285					
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			10	3,5	4,4	0	53,2	17,16
№100 2013г.	сыр	11	10					
Компотик тёплый из свежих ягод			200	0,5	0,2	23,1	96,2	21,82
№507	вишня с/м	42,2	40					
2013г.	сахар	20	20					
	вода питьевая	162	162					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2	0,3	12,3	60,1	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			20	4,15	0,6	23,9	120	2,08
ИТОГО				28,65	15,3	82,1	582,6	107,70

Повар-бригадир



Повар-бригадир _____

Повар-бригадир

Утверждаю



Повар-бригадир _____

Повар-бригадир _____

10 ДЕНЬ

Утверждаю

Вед. Отдела

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭБ, ккал	Цена, р
Химический состав								

Повар-бригадир Алла

11 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав	Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	С.кислоты, г	Цена, р
ЗАВТРАК									
Биточки рубленные из птицы запеченные			100	11,4					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							
Каша гречневая рассыпчатая			180	10,26	9,41	44,5	303,66		15,79
№237 крупа гречневая	83	83							
2013г. вода питьевая	108	108							
масло сливочное	5	5							
Коктейль молоч.обогащен.йодом			200	0,5	0	22,4	92		41,47
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			25	3,8	0,4	24,6	117,5		2,61
ИТОГО				25,96	25,01	102,7	740,36		107,70

Повар-бригадир _____



Повар-бригадир _____

13 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Азу			100	13,3	12,7	4	184	66,37
№325 свинина мясная	88	78						
2021а. 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						
Каша перловая рассыпчатая			180	5,4	5,9	37,4	223,2	13,88
№242 крупа перловая	60	60						
2013а. вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте			200	0	0	20	80	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	2	0,3	12,3	60,1	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			18	2,5	0,4	14,3	72	1,89
ИТОГО				23,2	19,3	88	619,3	107,70

Повар-бригадир М.С.

14 ДЕНЬ

Утверждаю

В.И. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Энерг. ккал	Энерг. р
ЗАВТРАК								
Котлета или биточки рыбные запечённые			100	10,33	9,25	12,92	176,25	54,26
№388 филе минтая с/м	116	83						
2004а. 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, с овощами "Мозаика"			180	3,24	6,96	37,92	227,28	35,04
ТТК крупа рисовая	47	47						
кукуруза консервированная	50	30						
морковь до 01.01.-20%	26	21						
с 01.01.-25%	28	21						
масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	0,2	0	15,5	62,8	12,21
№686 чай	1	1						
2004а. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	22,5	20						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	2	0,3	12,3	60,1	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			31	4,15	0,6	23,9	120	3,64
ИТОГО				19,92	17,11	102,54	646,43	107,70

Повар-бригадир

15 ДЕНЬ

Утверждаю

В. Д. Олейник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Энерг. кал.	Цена, р
ЗАВТРАК								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004а.			80	0,8	0,3	1,6	18,9	21,28
огурцы конс. без уксуса	94	80						
Картофельная запеканка с мясом			210/5	14,8	12,8	20,4	256	63,73
№377 картофель 01.09-31.10-25%	273	205						
2013а. 01.11-31.12-30%	292	205						
01.01-29.02-35%	315	205						
01.03-40%	341	205						
свинина мясная	56	47						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	21	18						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	3,1	19	116,7	18,08
№692 кофейный напиток	4	4						
2004а. сахар	15	15						
молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	100	100						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			28	4,15	0,6	23,9	120	2,91
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			20	2	0,3	12,3	60,1	1,70
ИТОГО				25,05	16,9	77,3	563,6	107,70

Повар-бригадир 

16 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энерг. ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
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						
Джем в индивид.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23
Компотик теплый из свежих плодов			200	0,5	0,2	23,1	96	14,86
№507 яблоки свежие	45,6	40						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	162	162						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2	0,3	12,3	60,1	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	2,5	0,4	14,3	80	4,07
ИТОГО				27,6	23,2	99,6	727,1	107,70

Повар-бригадир

17 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. кал.	
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога, с молоком сгущённым				150/5	28,6	14	39,2	367,8	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	0,2	0	15	60,8	2,54
№685	чай	1	1						
2004г.	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					33,36	14,77	81,13	592,8	107,70

Повар-бригадир

18 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Кал.	Цена, р
ЗАВТРАК								
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе			90/30	10,5			12,5	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						
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	15,78
№291 макаронные изделия	61	61						
2013г. масло сливочное	6	6						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	2,5	0,4	14,3	72	3,03
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2	0,3	12,3	60,1	2,55
ИТОГО				22,29	9,61	95,95	561,98	107,70

Повар-бригадир



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энерг. кал.	Цена, р
ЗАВТРАК								
Нарезка из свежих овощей			100	1	0,2	3,4	29	15,58
№18 огурцы свежие	102	100						
2021 Перм. или помидоры свежие	103	100						
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"			100	11,3	9,8	14,2	181	53,85
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 л	2	2						
Картофель тушёный			180	3,7	3,6	29,7	166	15,15
ТТК картофель 01.09-31.10-	204	153						
01.11-31.12-30%	218	153						
01.01-29.02-35%	235	153						
01.03-40%	255	153						
морковь до 01.01.-20%	48	38						
с 01.01.-25%	50	38						
лук репчатый	24	20						
масло растительное	6	6						
Какао с молоком			200	3,6	3,3	25	144	20,46
№496 какао-порошок	3	3						
2013г. молоко питьевое	130	130						
вода	70	70						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			25	4,15	0,6	23,9	120	2,66
ИТОГО				23,75	17,5	94,2	631	107,70

Повар-бригадир В.С.С.

20 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. д.	Энерг. кал	
ЗАВТРАК								
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			10	3,84	9,2	0	51,45	17,16
№100 2013г.	сыр	11	10					
Рыба, запеченная с луком			100	9,8	4,6	3,5	189	59,62
№378	филе минтая с/м	154	108					
2004г.	мука пшеничная	5,4	5,4					
	масло растительное	5,4	5,4					
масса запечённой рыбы			90					
	лук репчатый	23,8	20					
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					
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	60,8	2,54
№685	чай	1	1					
2004г.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2	0,3	12,3	60,1	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			37	4,15	0,6	23,9	120	3,93
ИТОГО				24,24	16,67	95,58	719,13	107,70

Повар-бригадир