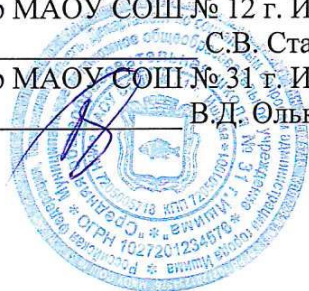


«Согласовано»

«Утверждаю»

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



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 29 сентября 2025 года

1 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Опыкин

Наименование блюда	Брутто, г		Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энергетическая ценность, ккал	
ЗАВТРАК									
Масло сливочное порциями			10	10	0,07	12,38	0,12	162,2	16,99
масло сливочное		10	10						
Макаронные изделия запечённые, с сыром				210	10,8	12,34	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

В.Д. Опыкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Ц, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Печень говяжья по-строгановски			100	19,5	9,4	7,6	193	76,72
№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	5	5					
	мука пшеничная	1	1					
масса п/ф			125					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста туш.)			180	4,1	8,1	21	173,7	22,9
Картофельное пюре			100	2,2	3,3	14,8	97,71	
№429	картофель 01.09-31.1	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. све	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	1,7
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			37	2	0,3	12,3	60,1	3,84
ИТОГО				34,05	26,5	100,8	781,31	107,70

Повар-бригадир

3 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олякин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Котлета мясная			100	17,85	26,75	102,1	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	15,52
№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.			43	4,15	0,6	23,9	120	4,49
ИТОГО				6,15	0,9	36,2	180,1	107,70

Повар-бригадир

4 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олякин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
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 запечёной рыбы		90						
лук репчатый	23,8	20						
Рис припущенный, с овощами "Мозаика"			180	3,24	6,96	37,92	227,28	33,73
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.			40	2,5	0,4	14,3	72	4,11
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. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Биточки рубленные из птицы запеченные			100	11,4	16,3	11,1	227,2	42,00
ТТК фарш куриный пром. пр	67	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	23,96
№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	8	8						
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.			50	2	0,3	12,3	60,1	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			52	4,15	0,6	23,9	120	5,40
ИТОГО				28,35	25,5	112,9	797,3	107,70

Повар-бригадир

6 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦ, 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						
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	60,8	2,54
№685 чай	1	1						
2004г. 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	2	0,3	12,3	60,1	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			15	4,15	0,6	23,9	120	1,61
ИТОГО				23,15	19,1	108,6	701,9	107,70

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								
Запеканка картофельная с печенью			230	18,5	9,8	22,8	253,1	62,94
№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)			15	3,5	4,4	0	53,2	18,26
№100 2013г.	сыр	16	15					
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.			29	4,15	0,6	23,9	120	2,98
ИТОГО				28,65	15,3	82,1	582,6	107,70

Повар-бригадир

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
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						
Капуста тушёная			180	4,6	8,3	19,4	169	16,25
№534 капуста белокоч. свеж.	258	206						
2004г. 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						
Напиток из плодов шиповника			200	0,7	0,3	22,8	97	12,69
№519 шиповник	25	25						
2013г. сахар	10	10						
вода питьевая	230	230						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2	0,3	12,3	60,1	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			55	4,15	0,6	23,9	120	5,80
ИТОГО				29,3	35,25	92,78	806,9	107,70

Повар-бригадир

9 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
ЗАВТРАК				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,05	8,25	0,08	74,8	13,71
масло сливочное	10	10						
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/5	28,6	14,0	39,2	397,8	85,21
№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.			44	2,58	0,41	16,73	79,9	4,54
ИТОГО				33,31	23,02	81,21	666,8	107,70

Повар-бригадир

10 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
ЗАВТРАК				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004г.			100	0,9	0,1	1,6	10,8	26,61
огурцы конс. без уксуса	117	100						
Чахохбили			100	15,6	15,2	12	254	31,93
№407 бедро куриное	85	73						
2013г. или окорочок куриный	85	73						
или грудка куриная на к	85	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						
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	34,85	173,88	13,81
№516 макаронные изделия	61	61						
2004г. 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						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0	0	20	80	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	2	0,3	12,3	60,1	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			43	4,15	0,6	23,9	120	4,45
ИТОГО				28,64	16,91	118,25	746,98	107,70

Повар-бригадир

11 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Опыкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эквивалент ккал	
ЗАВТРАК								
Биточки рубленные из птицы запеченые			100	11,4	15,2	10,7	227,2	42,00
ТТК фарш куриный пром. пр	67	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	14,15
№237 крупа гречневая	83	83						
2013а. вода питьевая	108	108						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	60,8	2,54
№685 чай	1	1						
2004а. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Коктейль молоч.обогашен.йодом			200	0,5	0	22,4	92	41,47
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			30	2	0,3	12,3	60,1	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			48	3,8	0,4	24,6	117,5	4,99
ИТОГО				28,16	25,31	130	861,26	107,70

Повар-бригадир

12 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Опыкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями			15	0,07	12,38	0,12	112,2	20,57
масло сливочное	15	15						
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)			240	6	1,4	41,2	201,4	47,64
№269 крупа пшённная	50	50						
2004а. молоко питьевое	150	150						
масса каши		196						
сироп		36						
сахар	6	6						
вода питьевая	30	30						
яблоки свежие	32	28						
масса припущенных яблок		19						
масло сливочное	10	10						
масса п/ф		250						
Джем в индивид.упаковке			18	6,3	4,1	14,9	122	8,23
Какао с молоком			200	3,6	3,3	25	144	20,46
№496 какао-порошок	3	3						
2013а. молоко питьевое	130	130						
вода	70	70						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			62	3,8	0,4	24,6	117,5	6,55
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			50	2	0,3	12,3	60,1	4,25
ИТОГО				21,77	21,88	118,12	757,2	107,70

Повар-бригадир

Утверждаю

В.Д. Олшкин

Видолькин
Живог
12, 7
4
384

ALL

Утверждаю

В.Д. Олькин

Химический состав			
Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
10,33	9,25	12,92	176,2
1,24	6,96	37,92	227,2

Sluz

Утверждаю

№ 3 В.Д.Олькин

Утверждаю		В.Д.Олькин	
Химический состав		Жиры, г	
6,9	0,1	4,6	
14,8	12,9	20,8	

Ally

Утверждаю

В.Д. Олькин

Утверждаю _____

В. Д. Слюкин

Химический состав

Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦ, ккал
----------	---------	-----------	----------

Ally

17 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олейкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г		
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями			10	0,02	12,38	0,12	112,2	13,71
масло сливочное	10	10						
Запеканка из творога, с молоком сгущённым			150/5	28,6	14	39,2	397,8	85,21
№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	0,2	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.			44	2,58	0,41	16,73	79,9	4,54
ИТОГО				33,43	27,15	81,25	705	107,70

Повар-бригадир

18 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олейкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе			90/30	10,5	8,1	12,1	164	61,99
№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	13,81
№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.			45	2,5	0,4	14,3	72	4,64
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2	0,3	12,3	60,1	3,4
ИТОГО				22,29	9,61	95,95	561,98	107,7

Повар-бригадир

19 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олейкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Нарезка из свежих овощей			100	1	0,2	18	20	15,58
№18	огурцы свежие	102	100					
2021	Перцы или помидоры свежие	103	100					
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"			100	11,3	9,8	47,9	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					
2013а.	молоко питьевое	130	130					
	вода	70	70					
	сахар	15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			25	4,15	0,6	23,9	120	2,66
ИТОГО				23,75	17,5	94,2	631	107,70

Повар-бригадир

20 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олейкин

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	3,84	3,92	0	51,45	18,26
№100 2013а.	сыр	16	15					
Рыба, запеченная с луком			100	9,8	4,6	5,5	189	59,62
№378	филе минтая с/м	154	108					
2004а.	мука пшеничная	5,4	5,4					
	масло растительное	5,4	5,4					
	масса запечёной рыбы		90					
	лук репчатый	23,8	20					
Рис припущенный			180	4,25	7,25	38,88	237,78	20,26
№415	крупа рисовая	63	63					
2013а.	вода питьевая	133	133					
	масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	60,8	2,54
№685	чай	1	1					
2004а.	вода питьевая	200	200					
	сахар	15	15					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013а.			40	2	0,3	12,3	60,1	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013а.			35	4,15	0,6	23,9	120	3,62
ИТОГО				24,24	16,67	95,58	719,13	107,70

Повар-бригадир