

«Согласовано»

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, обед)

для горячего питания обучающихся

с сахарным диабетом

МАОУ СОШ № 12 г. Ишима,

МАОУ СОШ № 31 г. Ишима,

под стоимость

107р. 70к. (завтрак)

138р. 40к. (обед)

с 29 сентября 2025 года

1 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Энерг. ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			200/5	7,4	5,9	16	221,2	33,57
№311 крупа рисовая	30	30						
2004г. молоко питьевое	150	150						
сахар	0	0						
масло сливочное	5	5						
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			15	3,84	3,92	0	51,45	22,83
№100 2013г. сыр	16	15						
Какао с молоком, без сахара			200	3,6	3,3	25	144	19,88
№496 какао-порошок	3	3						
2013г. молоко питьевое	130	130						
вода	70	70						
сахар	0	0						
Сок в индивидуальной упаковке, без сахара			200	0	0	20	80	23,86
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			40	1,67	0,17	10,84	51,7	3,40
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	4,16
ИТОГО				17,83	13,53	97,14	584,55	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						
Щи из свежей капусты, со сметаной			250/5	5,8	6,5	12	129,7	19,17
№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	100,10
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	116	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	4,53
№503 кисель	24	24						
2013г. вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	1,67	0,17	10,84	51,7	5,20
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40
ИТОГО				27,39	21,31	90,64	671,9	138,40
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ								
				45	35	188	1256	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	Энерг. кал	
ЗАВТРАК										
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							
Рагу из птицы					200	21,1	22,6	15,2	352	40,04
№407	бедро куриное	86	79							
2013г.	или окорочок куриный	86	79							
	или грудка куриная на к	86	79							
	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										
Чай с лимоном, без сахара					200	0,1	0	15,2	59	4,49
№494	чай	1	1							
2013г.	вода питьевая	200	200							
	сахар	0	0							
	лимон	6	5							
Сок в индивидуальной упаковке, без сахара					400	0	0	20	80	47,72
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.					50	1,9	0,2	12,3	58,75	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.					50	3,04	0,32	19,68	94	5,20
ИТОГО						27,64	23,22	92,28	687,05	107,70
ОБЕД										
Нарезка из свежих овощей					100	1	0,2	3,7	20	15,58
№18	огурцы свежие	102	100							
2021	Пермь или помидоры свежие	103	100							
Борщ с капустой, картофелем и сметаной					250/10	2,2	6,1	6,2	85	18,41
№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	0							
	сметана	10	10							
	вода питьевая	200	200							
Котлета по-хлыновски					100	17	8,4	6	168	73,06
№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										
Каша перловая рассыпчатая					180	5,5	8,08	37,76	251,1	14,65
№242	крупа перловая	60	60							
2013г.	вода питьевая	144	144							
	масло сливочное	8	8							
Компот из сухофруктов, без сахара					200	0,6	0	31,4	124	7,33
№508	сухофрукты	20	20							
2013г.	сахар	0	0							
	вода питьевая	202	202							
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.					50	1,9	0,2	12,3	58,75	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.					50	0,76	0,08	4,92	23,5	5,12
ИТОГО						28,96	23,06	102,28	730,35	138,40
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ						57	46	195	1417	246,10

Повар-бригадир

3 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энерг. ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			10	3,84	3,92	0	54,45	12,17
№100 2013г. сыр	11	10						
Запеканка из творога			150	28,6	44	39,2	397,8	85,21
№313 творог	131	130						
2013г. крупа манная	10	10						
яичный порошок	1	1						
сахар	0	0						
ванилин	0,001	0,001						
сметана	4	4						
сухари пшеничные	4	4						
масло сливочное	4	4						
масло растительное	3	6						
Чай без сахара			200	0,1	0	15	60	2,54
№493 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,98	0,36	10,2	54,3	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			42	2,58	0,41	16,73	79,9	4,38
ИТОГО				37,1	18,69	81,13	643,45	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	28,39
№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	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						
Картофель, запечённый в сметанном соусе			180	5,2	11,6	24,1	230,4	29,07
№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	5	5						
мука пшеничная	3	3						
вода питьевая	26	26						
Компот из кураги, без сахара			200	0,3	0	20,1	81	7,73
№512 курага	15	15						
2013г. сахар	0	0						
вода питьевая	202	202						
Сок в индивидуальной упаковке, без сахара			200	0	0	20	80	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	1,98	0,36	10,2	54,3	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	2,58	0,41	16,73	169,2	5,20
ИТОГО				34,66	43,48	121,13	1120,9	138,40
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ				72	62	202	1764	246,10

Повар-бригадир

4 ДЕНЬ

Утверждаю:  **В.П. Опыкин**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		
ЗАВТРАК								
Гуляш из мяса			100	20	19,5	18,3	258	85,71
№437 свинина мясная	125	110						
2004г. масло растительное	5,6	5,6						
масса тушеного 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	13,81
№291 макаронные изделия	61	61						
2013г. масло сливочное	6	6						
Чай с лимоном, без сахара			200	0,1	0	15,2	59	4,49
№494 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	0	0						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			19	2,28	0,24	14,76	70,5	1,99
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,98	0,36	10,2	54,3	1,70
ИТОГО				31,15	20,91	78,31	615,68	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 гороховый с гречками			250/20	5,6	8,4	32	226	16,61
№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	61,13
№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	23,52
№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.			41	2,28	0,24	14,76	70,5	4,30
ИТОГО				31,56	36,4	123,56	958,7	138,40
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ				63	57	202	1574	246,10

Повар-бригадир





Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энерг. ккал	
ЗАВТРАК								
Котлета или биточки рыбные запечёные			100	10,33	0,9,25	12,92	176,25	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	21,22
№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 без сахара			200	0,1	0	15	60	2,54
№493 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	0	0						
Сок в индивидуальной упаковке, без сахара			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	3,5	0,64	18,02	95,93	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			31	1,52	0,16	9,84	47	3,27
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	14,67
№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	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						
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, без сахара			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	0	0						
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.			35	4,56	0,48	29,52	141	3,69
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	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями			20	0,07	12,38	0,12	112,2	27,42
масло сливочное	20	20						
Макаронные изделия запечённые, с сыром			210	10,8	12,34	45,5	337	34,96
№334 макаронные изделия	63	63						
2004г. масса отварных макарон		180						
масло сливочное	3	3						
сыр твердый	16	15						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимо и апел "Цитрусовый заряд", без сахара			200	0,2	0	15,5	62,8	12,21
№686 чай	1	1						
2004г. вода питьевая	200	200						
сахар	0	0						
лимон	11	10						
апельсин	22,5	20						
Сок в индивидуальной упаковке, без сахара			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			56	4,26	0,45	27,55	131,6	5,85
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40
ИТОГО				17,15	25,41	114,97	771,8	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	28,39
№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	40,04
№407 бедро куриное	86	79						
2013г. или окорочок куриный	86	79						
или грудка куриная на к	86	79						
масло растительное	2	2						
масса тушёной 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						
Компот из изюма, без сахара			200	0,6	0	31,4	124	9,89
№508 изюм	20	20						
2013г. сахар	0	0						
вода питьевая	202	202						
Сок в индивидуальной упаковке, без сахара			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	3,3	0,6	17	90,5	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	4,26	0,45	27,55	131,6	6,21
ИТОГО				29,76	23,65	114,35	790,1	138,40
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				46,91	49,06	229,32	1561,9	246,10

Повар-бригадир



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энерг. кал.	
ЗАВТРАК								
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			10	3,84	3,92	18	51,46	12,17
№100 2013г. сыр	11	10						
Азу			100	13,3	12,7	102	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	21,22
№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, без сахара			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.			40	1,98	0,36	10,2	54,3	3,45
ИТОГО				23,22	22,28	57,6	524,75	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 укс.)	27	15						
масло растительное	4	4						
сметана	5	5						
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						
Каша гречневая рассыпчатая			180	10,26	9,41	44,5	303,66	14,33
№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.			43	3,8	0,4	24,6	117,5	4,51
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								
				58	56	168	1415	246,10

Повар-бригадир

8 ДЕНЬ

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Энерг. кал	
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,05	8,25	0,08	4,8	13,71
масло сливочное	10	10						
Запеканка из творога			150/5	28,6	14,25	38,2	397,8	85,21
№313 творог	131	130						
2013г. крупа манная	10	10						
яичный порошок	1	1						
сахар	0	0						
ванилин	0,001	0,001						
сметана	4	4						
сухари пшеничные	4	4						
масло сливочное	4	4						
масло растительное	3	6						
Чай с сахаром, без сахара			200	0,1	0	15	60	2,54
№493 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	0	0						
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	3,69
ИТОГО				33,31	23,02	81,21	666,8	107,70
ОБЕД								
Нарезка из свежих овощей			100	1	0,2	3,7	20	15,58
№18 огурцы свежие	102	100						
2021 Перцы или помидоры свежие	103	100						
Суп с крупой и мясными фрикадельками			250/25	8,9	9,5	7,5	152	28,51
№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 запечёной рыбы		90						
лук репчатый	23,8	20						
Картофель отварной			180	3,42	7,38	22,86	171	17,49
№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, без сахара			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.			47	2,58	0,41	16,73	79,9	4,92
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55
ИТОГО				27,32	22,33	83,19	729,1	138,40
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ				61	45	164	1396	246,10

Повар-бригадир _____

9 ДЕНЬ

Утверждаю

В.В. Олейкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Экв. ккал	Цена, р
Химический состав								
ЗАВТРАК								
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			15	3,84	3,92	18,70	53,45	18,26
№100 2013г.	сыр	16	15					
Жаркое по-домашнему			250	15,7	17,97	201,23	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", без сахара			200	0,7	0,1	19,8	82,9	8,54
ТТК	чай	1	1					
	шиповник	15	15					
	сахар	0	0					
	вода питьевая	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			34	1,29	0,14	8,36	39,95	3,58
ИТОГО				22,85	22,3	67,26	563,4	107,70
ОБЕД								
Суп гороховый с гренками			250/20	5,6	8,4	32	226	16,61
№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	84,30
№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								
	чеснок	1	0,85					
масса п/ф								
			159					
Рис припущенный			180	4,25	7,25	38,88	237,78	24,38
№415	крупа рисовая	63	63					
2013г.	вода питьевая	133	133					
	масло сливочное	8	8					
Компот из сухофруктов, без сахара			200	0,6	0	31,4	124	7,33
№508	сухофрукты	20	20					
2013г.	сахар	0	0					
	вода питьевая	202	202					
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,32	0,24	6,8	36,2	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			31	5,7	0,6	36,9	176,25	3,23
ИТОГО				35,47	21,99	151,68	945,23	138,40
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ				58	44	219	1509	246,10

Повар-бригадир

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			15	0,05	8,25	0,08	74,8	20,57
масло сливочное	15	15						
Картофельная запеканка с мясом			210/5	14,8	12,8	20,5	256	64,84
№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	7	7						
Компотик тёплый из свежих плодов, без сахара			200	0,5	0,2	23,1	96,2	14,86
№507 яблоки свежие	45	40						
2013г. сахар	0	0						
вода питьевая	162	162						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,98	0,36	10,2	54,3	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			39	2,89	0,3	18,7	89,3	4,03
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	19,13
№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	0						
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 белокоц	275	220						
масло растительное	7	7						
морковь	25	20						
лук репчатый	16	14						
томатная паста	4	4						
мука пшеничная	5	5						
сахар	0	0						
Сок в индивидуальной упаковке, без сахара			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	2,13	0,22	13,78	65,8	3,19
ИТОГО				27,41	52,31	75,78	886,47	138,40
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ				48	74	148	1457	246,10

Повар-бригадир

11 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Юшкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Энерг. кал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			15	0,05	8,25	0,08	74,8	20,57
масло сливочное	15	15						
Ватрушка "Царская"			150	15,5	12,9	201,23	304,8	77,95
№362 творог	101	100						
2004г. крупа манная	5	5						
яичный порошок	5,6	5,6						
сахар	0	0						
крошка:								
мука пшеничная	10	10						
масло сливочное	10	10						
сахар	0	0						
масло сливочное для с	3,5	3,5						
Чай с сахаром, без сахара			200	0,1	0	15	60	2,54
№493 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	0	0						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			48	4,33	0,46	28,04	133,95	4,94
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,70
ИТОГО				22,62	22,09	88,42	645,95	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	23,07
№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	0						
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	12,44
№291 макаронные изделия	61	61						
2013г. масло сливочное	5	5						
Компот из сухофруктов, без сахара			200	0,6	0	31,4	124	7,33
№508 сухофрукты	20	20						
2013г. сахар	0	0						
вода питьевая	202	202						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	2,64	0,48	13,6	72,4	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	4,33	0,46	28,04	133,95	5,17
ИТОГО				37,81	37,4	141,47	1053,03	138,40
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				60,4	59,49	229,89	1698,98	246,10

Повар-бригадир



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			15	2,58	2,6	0	34,3	18,26
№100 2013г. сыр	16	15						
Мясо, тушенное с капустой			250	19,4	46,73	24511,6	544,67	77,33
№365 свинина мясная	87	74						
2013г. масса тушеного мяса		50						
капуста свежая белоко- чанная	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", без сахара			200	0,7	0,1	19,8	82,9	8,54
ТТК чай	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	0	0						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,64	0,48	13,6	72,4	1,70
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			18	4,56	0,48	29,52	141	1,87
ИТОГО				29,86	50,39	74,52	875,27	107,70
ОБЕД								
Нарезка из свежих овощей			100	1	0,2	3,7	20	15,58
№18 огурцы свежие	102	100						
2021 Пермь или помидоры свежие	103	100						
Суп гороховый с мясом и гречками			250/5/20	6,4	9,3	32	237	22,92
№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	54,26
№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	38,88	237,78	27,12
№415 крупа рисовая	63	63						
2013г. вода питьевая	133	133						
масло сливочное	10	10						
Компот из кураги , без сахара			200	0,3	0	20,1	81	9,73
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	0	0						
вода питьевая	202	202						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			50	2,64	0,48	13,6	72,4	4,26
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			43	4,56	0,48	29,52	141	4,54
ИТОГО				29,48	26,96	150,72	965,43	138,40
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				59	77	225	1841	246,10

Повар-бригадир

Ally

13 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энерг. кал	Цена, р
Химический состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								
Витаминный состав								

Повар-бригадир

М.М.



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Кал., ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Мясо птицы запеченное			100	19,2	12,1	16,7	188	52,36
№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	11,07
№291 макаронные изделия	61	61						
2013г. масло сливочное	4	4						
Кофейный напиток с молоком, без сахара			200	3,2	2,7	15,9	79	18,08
№501 кофейный напиток	5	5						
2013г. сахар	0	0						
молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	100	100						
Сок в индивидуальной упаковке, без сахара			200	0	0	20	80	23,86
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			22	3,8	0,4	24,6	117,5	2,33
ИТОГО				32,99	16,01	96,05	638,38	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	18,78
№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	62,94
№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 ягод, без сахара			200	0,5	0,2	23,1	96,2	21,82
№507 вишня с/м	40	40						
2013г. сахар	0	0						
вода питьевая	162	162						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	3,3	0,6	17	90,5	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			47	3,8	0,4	24,6	117,5	4,85
ИТОГО				35,1	24,1	101,4	766,1	138,40
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ				68	40	197	1404	246,10

Повар-бригадир

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энергетическая ценность, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,05	8,25	0,08	74,8	13,71
масло сливочное	10	10						
Рыба, тушённая в томате с овощами			140	26,4	8,7	6,5	203,7	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	19,85
№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", без сахара			200	0,7	0,1	19,8	82,9	8,54
ТТК чай	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	0	0						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			30	1,98	0,36	10,2	54,3	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			43	2,89	0,3	18,7	89,3	4,44
ИТОГО				36,02	23,01	81,98	681	107,70
ОБЕД								
Нарезка из свежих овощей			100	1	0,2	3,7	20	15,58
№18 огурцы свежие	102	100						
2021 Перм: или помидоры свежие	103	100						
Щи из свежей капусты, со сметаной			250/10	5,8	6,5	12	129,7	23,15
№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	10	10						
Чахохбили			120	15,6	15,2	12	254	38,32
№407 бедро куриное	102	87						
2013г. или окорочок куриный	102	87						
или грудка куриная на к	102	87						
2004г. масло растительное	10	10						
масса тушёных кур		60						
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	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						
Компот из изюма, без сахара			200	0,6	0	31,4	124	9,89
№508 изюм	20	20						
2013г. сахар	0	0						
вода питьевая	202	202						
Сок в индивидуальной упаковке, без сахара			200	0	0	20	80	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	1,98	0,36	10,2	54,3	5,11
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			60	3,8	0,4	24,6	117,5	6,24
ИТОГО				33,38	30,96	133,3	948,5	138,40
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ				69	54	215	1630	246,10

Повар-бригадир



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энерг. ккал	
ЗАВТРАК								
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			20	2,56	2,6	6	34,3	24,34
№100 2013г. сыр	21	20						
Масло сливочное порциями №105 2013г.			15	0,05	8,25	0,08	74,8	20,57
масло сливочное	15	15						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			200/5	6,2	7,46	30,86	215,4	31,19
№262 крупа манная	20	20						
2013г. молоко питьевое	170	170						
сахар	0	0						
масло сливочное	5	5						
Чай без сахара			200	0,1	0	15	60	2,54
№493 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Сок в индивидуальной упаковке, без сахара			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			34	2,81	0,3	18,7	86,95	3,50
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,70
ИТОГО				15,52	19,21	104,04	653,95	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 рубленые из птицы запеченные			100	11,4	15,2	11,2	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						
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушёная)			180	4,1	8,1	21	173,7	22,90
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						
Сок в индивидуальной упаковке, без сахара			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			32	2,81	0,3	18,7	86,95	3,34
ИТОГО				32,91	45	103,5	949,95	138,40
ИТОГ ЗА 16 ДЕНЬ				48	64	208	1604	246,10

Повар-бригадир

17 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Орехкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			10	0,05	8,25	0,08	74,8	13,71
масло сливочное	10	10						
Жаркое по-домашнему			250	15,7	17,8	123,4	352,9	74,72
№436 свинина мясная	90	80						
2004г. масса готового мяса								
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 лим и апел "Цитрусовый заряд", без сахара			200	0,2	0	15,5	62,8	12,21
№686 чай	1	1						
2004г. вода питьевая			200					
сахар	0	0						
лимон	11	10						
апельсин	22,5	20						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			35	2,28	0,24	14,76	70,5	3,66
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,32	0,24	6,8	36,2	3,40
ИТОГО				19,55	26,63	69,44	597,2	107,70
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с зелѐным горошком			100	1,5	5	3,6	65	13,78
№4/1 капуста свежая белокоч	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	18,41
№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	0						
сметана	10	10						
вода питьевая	200	200						
Котлета мясная			100	17,85	25,75	14,38	360,8	69,56
№451 свинина мясная	96	83						
2004г. хлеб пшеничный витам			18					
молоко питьеое	14	14						
лук репчатый	5,3	4,5						
яичный порошок	1,2	1,2						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное	2	2						
Каша перловая рассыпчатая			180	5,5	8,08	37,76	251,1	17,40
№242 крупа перловая	60	60						
2013г. вода питьевая	144	144						
масло сливочное	10	10						
Напиток из плодов шиповника, без сахара			200	0,7	0,3	22,8	97	12,11
№519 шиповник	25	25						
2013г. сахар	0	0						
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.			36	3,04	0,32	19,68	94	3,74
ИТОГО				32,11	45,79	111,22	989,1	138,40
ИТОГ ЗА 17 ДЕНЬ				52	72	181	1586	246,10

Повар-бригадир

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) №101 2004г.			70	0,9	0,1	4,6	10,8	18,62
огурцы конс. без уксуса	82	70						
Гречка по-купечески с мясом			200	11,8	13,5	234,5	298,7	64,08
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, без сахара			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	0	0						
вода питьевая	162	162						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			50	2,28	0,24	14,76	70,5	5,17
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	1,65	0,3	8,5	45,25	3,40
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	22,92
№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	34,09
№407 бедро куриное	86	79						
2013г. или окорочок куриный	86	79						
или грудка куриная на к	86	79						
масло растительное	2	2						
масса тушёной 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						
Сок в индивидуальной упаковке, без сахара			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			200	0,8	0,8	24,2	107	46,80
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			30	2,28	0,24	14,76	70,5	3,03
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	2,18	0,4	11,22	59,73	1,70
ИТОГО				34,76	33,44	129,68	961,53	138,40
ИТОГ ЗА 18 ДЕНЬ				52	48	210	1483	246,10

Повар-бригадир

19 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олтыкин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Кал.	Цена, р
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями №105 2013г.			15	0,05	8,25	4,08	14,8	20,57
масло сливочное	15	15						
Ватрушка "Царская"			150	15,5	12,9	141	304,8	77,95
№362 творог	101	100						
2004г. крупа манная	5	5						
яичный порошок	5,6	5,6						
сахар	0	0						
крошка:								
мука пшеничная	10	10						
масло сливочное	10	10						
сахар	0	0						
масло сливочное для смазки	3,5	3,5						
Чай без сахара			200	0,1	0	15	60	2,54
№493 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	0	0						
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			48	4,56	0,48	29,52	141	4,94
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	3,3	0,6	17	90,5	1,70
ИТОГО				23,51	22,23	93,3	671,1	107,70
ОБЕД								
Уха рыбацкая			250/25	7,4	5,9	8,4	116	28,39
№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, без сахара			200	0	0	20	80	23,86
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			40	3,3	0,6	17	90,5	3,40
Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.			45	4,56	0,48	29,52	141	4,76
ИТОГО				31,56	25,18	109,92	796,5	138,40
ИТОГ ЗА 19 ДЕНЬ				55	47	203	1468	246,10

Повар-бригадир



Утверждаю

Повар-бригадир

Alig