«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 4 г. Ишима
_____ С.Н. Разнатовская
Директор МАОУ СОШ № 12 г. Ишима
_____ И.Н. Белименко
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 2026 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»).

1 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д.Олькин

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл		
ЗАВТРАК									
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным				200/5	3,4	5,9	34,5	221,2	33,66
№311	крупа рисовая	30	30						
2004г.	молоко питьевое	150	150						
	сахар	4	4						
	масло сливочное	5	5						
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)				10	3,84	3,92	0	51,45	17,16
№100 2013г.	сыр	11	10						
Какао с молоком				200	3,6	3,3	25	144	16,64
№496	какао-порошок	3	3						
2013г.	молоко питьевое	100	100						
	вода	100	100						
	сахар	10	10						
Йогуртный продукт в инд.упаковке				95	1,9	3,2	16,6	100	34,58
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				30	1,32	0,24	6,8	36,2	3,22
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				20	1,67	0,17	10,84	51,7	2,44
ИТОГО					19,73	16,73	93,74	604,55	107,70
ОБЕД									
Свекла отварная				100	1,5	0,1	9,1	43,3	8,00
№26	свекла до 01.01.-20%	126	100						
2021г.	свекла с 01.01-25%	134	100						
Щи из свежей капусты, со сметаной				250/10	5,8	6,5	12	129,7	23,17
№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	10	10						
Рыба, запечённая с картофелем под сырной шапкой				230	17,1	14,3	19,7	277	92,80
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						
	или минтай с/м	106	85						
	молоко питьевое	20	20						
	масло сливочное	4	4						
	сыр твердый	11	10						
	молоко питьевое	50	50						
	мука пшеничная	4	4						
	масло сливочное	6	6						
масса п/ф			*250*						
Компот из сухофруктов				200	0,6	0	31,4	124	6,54
№508	сухофрукты	20	20						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	202	202						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				28	1,67	0,17	10,84	51,7	3,00
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				40	1,32	0,24	6,8	36,2	4,89
ИТОГО					27,99	21,31	89,84	661,9	138,40
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ					48	38	184	1266	246,10

Повар-бригадир _____

2 ДЕНЬ

Утверждаю _____ В.Д. Олькин

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Мясо птицы запеченое				100	19,2	12,1	0,7	188	75,67
№494	бедро куриное	170	150						
2004г.	или окорочок куриный	170	150						
	или грудка куриная на к	155	150						
	томатная паста	1,8	1,8						
	чеснок свежий	1	1						
	масло растительное	3	3						
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушёная				180	4,1	8,1	21	173,7	27,89
Картофельное пюре				100	2,2	3,3	14,8	97,71	
№429	картофель 01.09-31.10-	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	0,1	0	15	60	2,95
№493	чай	1	1						
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				20	1,32	0,24	6,8	36,2	1,19
ИТОГО					28,82	28,54	64,5	631,61	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						
Борщ с капустой, картофелем и сметаной				250/5	2,2	6,1	6,2	85	19,35
№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	5	5						
	вода питьевая	200	200						
Котлета по-хлыновски				100	17	8,4	6	168	76,75
№364	свинина мясная	96	85						
2021г.	картофель 01.09-31.10-25%	22	16						
	01.11-31.12-30%	23	16						
	01.01-29.02-35%	24	16						
	01.03-40%	26	16						
	лук репчатый	10	8,4						
	яичный порошок	2,24	2,24						
	сухари пшеничные	6	6						
	масло сливочное	5	5						
масса п/ф			*125*						
Каша перловая рассыпчатая				180	5,5	8,08	37,76	251,1	13,88
№242	крупа перловая	60	60						
2013г.	вода питьевая	144	144						
	масло сливочное	6	6						
Компот из изюма				200	0,6	0	31,4	124	9,23
№508	изюм	15	15						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	202	202						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				26	1,67	0,17	10,84	51,7	3,23
ИТОГО					27,87	22,85	93,8	690,6	138,40
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ					57	51	158	1322	246,10

Повар-бригадир _____

3 ДЕНЬ

Утверждаю
Р.Д. Сяткин

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога, с джемом				**150**	**28,6**	**14**	**39,2**	**397,8**	**97,81**
№313	творог	113	112						
2013г.	крупа манная	8	8						
	яичный порошок	0,8	0,8						
	сахар	7	7						
	ванилин	0,001	0,001						
	сметана	4	4						
	сухари пшеничные	4	4						
	масло сливочное	4	4						
	масло растительное	3	3						
	джем в индивид.упак	20	20						
Чай с лимоном				**200/5**	**0,1**	**0**	**15,2**	**59**	**5,53**
№494	чай	1	1						
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
	лимон	6	5						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**18**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**2,23**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**31,69**	**14,41**	**72,04**	**544,7**	**107,70**
ОБЕД									
Салат из белокочанной капусты с морковью				**100**	**1,6**	**10,01**	**9,6**	**136**	**9,89**
№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**	**25,80**
№151	филе минтая с/м	43	30						
2013г.	или минтай с/м	43	20						
	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**	**44,64**
№491	бедро куриное	85	73						
2004г.	или окорочок куриный	85	73						
	или грудка куриная на к	85	73						
	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**	**28,84**
№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						
Сок в индивидуальной упаковке				**200**	**0,5**	**0**	**22,4**	**92**	**23,86**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**26**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,24**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**33,29**	**43,12**	**94,14**	**916,3**	**138,40**
ИТОГ ЗА 3 ДЕНЬ					**65**	**58**	**166**	**1461**	**246,10**

Повар-бригадир _____

4 ДЕНЬ

Утверждаю _____ В.Д. Олькин



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Гуляш из мяса			100	20	19,5	6,3	258	85,88
№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	14,08
№291 макаронные изделия	61	61						
2013г. масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60	2,95
№493 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*			22	1,67	0,17	10,84	51,7	2,66
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,13
ИТОГО				29,88	20,72	70,79	579,78	107,70
ОБЕД								
Суп гороховый с гренками			250/20	5,6	8,4	32	226	19,74
№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	66,55
№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	28,63
№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						
Компотик тёплый из свежих яблок и ягод			200	0,5	0,2	23,1	96,2	17,32
№507 яблоки свежие	34,2	30						
2013г. вишня с/м	10,5	10						
сахар	15	15						
вода питьевая	162	162						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*			24	1,67	0,17	10,84	51,7	2,96
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*			30	1,32	0,24	6,8	36,2	3,20
ИТОГО				29,89	36,41	105,54	873,2	138,40
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				60	57	176	1453	246,10

Повар-бригадир _____

6 ДЕНЬ

Утверждаю
_____ В.Д. Олькин



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки	Жиры	Уг.	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями			10	0,07	12,38	0,12	112,2	16,99
масло сливочное	10	10						
Макаронные изделия запечёные, с сыром			210	10,8	12,34	42,6	337	45,06
№334 макаронные изделия	63	63						
2004г. масса отварных макарон		180						
масло сливочное	3	3						
сыр твердый	16	15						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200	0,2	0	15,5	62,8	13,87
№686 чай	1	1						
2004г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	22,5	20						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*			38	1,67	0,17	10,84	51,7	4,72
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*			30	1,32	0,24	6,8	36,2	3,20
ИТОГО				14,56	25,13	98,26	691,9	107,70
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с кукурузой			100	1,5	5	3,6	65	19,23
№4/1 капуста свежая белокоч	95	76,3						
2011г. кукуруза конс. (после те	30	20						
Екатеринб лимон	2	2						
масло растительное	5	5						
Уха рыбацкая			250/25	7,4	5,9	8,4	116	25,80
№151 филе минтая с/м	43	30						
2013г. или минтай с/м	43	30						
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	53,81
№407 бедро куриное	97	90						
2013г. или окорочок куриный	97	90						
или грудка куриная на к	97	*90*						
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*						
Компотик теплый из вишни			200	0,6	0	31,4	124	24,51
№507 вишня	40	40						
2013г. сахар	20	20						
вода питьевая	202	202						
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*			50	1,32	0,24	6,8	36,2	9,72
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*			70	1,67	0,17	10,84	51,7	5,33
ИТОГО				24,69	23,01	65,04	563,9	138,40
ИТОГ ЗА 6 ДЕНЬ				39,25	48,14	163,3	1255,8	246,10

Повар-бригадир _____

7 ДЕНЬ

Утверждаю
В.Д. Олькин



Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Азу				**100**	**13,3**	**12,7**	**4**	**184**	**66,97**
№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**	**22,09**
№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	4	4						
Чай с молоком				**200**	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**15,34**
№495	чай	1	1						
2013г.	вода питьевая	100	100						
	молоко питьевое	100	100						
	сахар	15	15						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**27**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,30**
ИТОГО					**19,07**	**18,17**	**58,04**	**471,7**	**107,70**
ОБЕД									
Свекла отварная				**100**	**1,5**	**0,1**	**9,1**	**43,3**	**8,00**
№26	свекла до 01.01.-20%	126	100						
2021г.	свекла с 01.01-25%	134	100						
Рассольник "Домашний", со сметаной				**250/5**	**2,7**	**9,4**	**9,5**	**133**	**17,63**
№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**	**62,94**
№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**	**18,88**
№237	крупа гречневая	83	83						
2013г.	вода питьевая	108	108						
	масло сливочное	5	5						
Сок в индивидуальной упаковке				**200**	**0,5**	**0**	**22,4**	**92**	**23,86**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**31**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,89**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**28,45**	**27,42**	**115,24**	**823,86**	**138,40**
ИТОГ ЗА 7 ДЕНЬ					**48**	**46**	**173**	**1296**	**246,10**

Повар-бригадир _____

8 ДЕНЬ

Утверждаю
В.П. Олькин

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога, с джемом				150	28,6	14	39,2	397,8	97,81
№313	творог	113	112						
2013г.	крупа манная	8	8						
	яичный порошок	0,8	0,8						
	сахар	7	7						
	ванилин	0,001	0,001						
	сметана	3	3						
	сухари пшеничные	3	3						
	масло сливочное	3	3						
	масло растительное	2	2						
	джем в индивид.упак	20	20						
Чай с лимоном				200/5	0,1	0	15,2	59	5,53
№494	чай	1	1						
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
	лимон	6	5						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				18	1,67	0,17	10,84	51,7	2,23
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,13
ИТОГО					31,69	14,41	72,04	544,7	107,70
ОБЕД									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) *№101 2004г.*				60	0,9	0,1	1,6	10,8	15,96
	огурцы конс. без уксуса	71	60						
Суп с крупой и мясными фрикадельками				250/25	8,9	9,5	7,5	152	29,70
№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	55,36
№378	филе минтая с/м	127	108						
2004г.	или минтай с/м	127	108						
	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	21,79
№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	11,66
№512	курага	20	20						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	202	202						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				15	1,67	0,17	10,84	51,7	1,80
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,13
ИТОГО					26,31	21,99	75,2	691,7	138,40
ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ					58	36	147	1236	246,10

Повар-бригадир _____

9 ДЕНЬ

Утверждаю
_____ З.Л. Олькин



Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Ккал	
ЗАВТРАК									
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)				**10**	**3,84**	**3,92**	**0**	**51,45**	**17,16**
№100 2013г.	сыр	11	10						
Жаркое по-домашнему				**250**	**15,7**	**17,9**	**32,9**	**352,9**	**78,43**
№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**	**9,53**
ТТК	чай	1	1						
	шиповник	15	15						
	сахар	15	15						
	вода питьевая	200	200						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**21**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**2,58**
ИТОГО					**21,91**	**22,09**	**62,94**	**538,95**	**107,70**
ОБЕД									
Суп гороховый с гренками				**250/20**	**5,6**	**8,4**	**32**	**226**	**19,74**
№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**	**85,65**
№403	сердце говяжье	130	110						
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**	**6,54**
№508	сухофрукты	20	20						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	202	202						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**20**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**2,44**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**31,44**	**21,56**	**125,62**	**820,68**	**138,40**
ИТОГ ЗА 9 ДЕНЬ					**53**	**44**	**189**	**1360**	**246,10**

Повар-бригадир _____

10 ДЕНЬ

Утверждаю
_____ В.Д. Олькин



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Эн. ккал	
ЗАВТРАК								
Гуляш из мяса			100	20	19,9	3,4	258	85,88
№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	12,38
№291 макаронные изделия	61	61						
2013г. масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном			200/5	0,1	0	15,2	59	5,53
№494 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*			32	1,67	0,17	10,84	51,7	3,91
ИТОГО				28,56	20,48	64,19	542,58	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	23,21
№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			200	19,4	46,73	11,6	544,67	77,52
№365 свинина мясная	87	74						
2013г. *масса тушеного мяса*		*50*						
капуста свежая белокоч	225	180						
масло растительное	5	5						
морковь	21	17						
лук репчатый	7	6						
томатная паста	3	3						
мука пшеничная	4	4						
сахар	3	3						
Компотик тёплый из свежих яблок и ягод			200	0,5	0,2	23,1	96,2	17,32
№507 яблоки свежие	34,2	30						
2013г. вишня с/м	10,5	10						
сахар	15	15						
вода питьевая	162	162						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*			18	1,67	0,17	10,84	51,7	2,26
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*			20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,13
ИТОГО				26,29	52,34	70,14	858,47	138,40
ИТОГ ЗА 10 ДЕНЬ				55	73	134	1401	246,10

Повар-бригадир _____

11 ДЕНЬ

Утверждаю
_____ В.Г. Олькин



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углев., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями			**15**	**0,07**	**12,38**	**0,12**	**112,2**	**25,49**
масло сливочное	15	15						
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)			**240**	**6**	**14**	**41,2**	**201,4**	**51,52**
№269 крупа пшённая	50	50						
2004г. 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						
Кофейный напиток с молоком			**200**	**3,2**	**3,1**	**19**	**116,7**	**18,00**
№692 кофейный напиток	4	4						
2004г. сахар	15	15						
молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	100	100						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*			**60**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**7,36**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*			**50**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**5,33**
ИТОГО				**12,26**	**17,29**	**77,96**	**518,2**	**107,70**
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с кукурузой			**100**	**1,5**	**5**	**3,6**	**65**	**19,23**
№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 капустой и картофелем, со сметаной			**250/5**	**4,1**	**4,9**	**15,6**	**123**	**19,35**
№110 свекла до 01.01-20%	50	40						
2004г. 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**	**71,60**
№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**	**6,54**
№508 сухофрукты	20	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	202	202						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*			**36**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,40**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*			**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО				**33,83**	**36,87**	**117,47**	**934,58**	**138,40**
ИТОГ ЗА 11 ДЕНЬ				**46,1**	**54,16**	**195,43**	**1452,78**	**246,10**

Повар-бригадир _____

12 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор
В.Д. Олькин



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл.	ЭЦ, ккал	Цена, р
ЗАВТРАК								
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			**10**	**2,56**	**2,6**	**0**	**34,3**	**17,16**
№100 2013г. сыр	11	10						
Мясо, тушенное с капустой			**200**	**15,4**	**45,73**	**11,6**	**544,67**	**77,52**
№365 свинина мясная	87	74						
2013г. *масса тушеного мяса*		*50*						
капуста свежая белокоч	275	220						
масло растительное	7	7						
морковь	25	20						
лук репчатый	16	14						
томатная паста	4	4						
мука пшеничная	5	5						
сахар	4	4						
Чай с лимоном			**200/5**	**0,1**	**0**	**15,2**	**59**	**5,53**
№494 чай	1	1						
2013г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*			**43**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**5,36**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО				**25,05**	**49,74**	**44,44**	**725,87**	**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 гренками			**250/5/20**	**6,4**	**9,3**	**32**	**237**	**19,74**
№144 картофель 01.09-31.10-	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 или биточки рыбные запечённые			**100**	**10,33**	**9,25**	**12,92**	**176,25**	**52,48**
№388 филе минтая с/м	110	83						
2004г. или минтай с/м	110	83						
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**	**21,90**
№415 крупа рисовая	63	63						
2013г. вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Компот из кураги			**200**	**0,3**	**0**	**20,1**	**81**	**11,66**
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	202	202						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*			**31**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,88**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО				**25,17**	**26,31**	**123,14**	**830,73**	**138,40**
ИТОГ ЗА 12 ДЕНЬ				**50**	**76**	**168**	**1557**	**246,10**

Повар-бригадир _____

13 ДЕНЬ

Утверждаю

_____ В.Д. Олькин



Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога, с джемом				**150**	**28,6**	**14**	**39,2**	**397,8**	**97,81**
№313	творог	113	112						
2013г.	крупа манная	8	8						
	яичный порошок	0,8	0,8						
	сахар	7	7						
	ванилин	0,001	0,001						
	сметана	4	4						
	сухари пшеничные	4	4						
	масло сливочное	4	4						
	масло растительное	3	3						
	джем в индивид.упак	20	20						
Чай с сахаром				**200**	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**2,95**
№493	чай	1	1						
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**39**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,81**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**31,69**	**14,41**	**71,84**	**545,7**	**107,70**
ОБЕД									
Свекла отварная				**100**	**1,5**	**0,1**	**9,1**	**43,3**	**8,00**
№26	свекла до 01.01.-20%	126	100						
2021г.	свекла с 01.01-25%	134	100						
Рассольник "Домашний", со сметаной				**250/10**	**2,7**	**9,4**	**9,5**	**133**	**25,90**
№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 сливочное	4	4						
	сметана	10	10						
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"				**100**	**11,3**	**9,8**	**11,9**	**181**	**56,50**
ТТК	свинина мясная	63	53						
	филе куриное пром. пр-	16	15						
	или грудка кур.на кости	19	15						
	крупа рисовая	5	5						
	молоко питьевое	15	15						
	лук репчатый	5	4						
	яичный порошок	2,52	2,52						
	мука пшеничная	6	6						
масло растительное для смазки лис		2	2						
Каша гречневая рассыпчатая				**180**	**5,4**	**8**	**26,8**	**201**	**18,88**
№237	крупа гречневая	83	83						
2013г.	вода питьевая	122	122						
	масло сливочное	5	5						
Сок в индивидуальной упаковке				**200**	**0,5**	**0**	**22,4**	**92**	**23,86**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**25**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,13**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**24,39**	**27,71**	**97,34**	**738,2**	**138,40**
ИТОГ ЗА 13 ДЕНЬ					**56**	**42**	**169**	**1284**	**246,10**

Повар-бригадир _____

14 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									
Мясо птицы запеченое				100	19,2	12,1	0,7	188	75,67
№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	12,38
№291	макаронные изделия	61	61						
2013г.	масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"				200	0,2	0	15,5	62,8	13,87
№686	чай	1	1						
2004г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
	лимон	11	10						
	апельсин	22,5	20						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				33	1,67	0,17	10,84	51,7	3,65
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,13
ИТОГО					29,18	13,32	68,69	512,58	107,70
ОБЕД									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) *№101 2004г.*				60	0,9	0,1	1,6	10,8	15,96
	огурцы конс. без уксуса	71	60						
Суп-харчо с мясом				250/10	8,1	13	12,3	198	19,07
№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	81,37
№354	печень говяжья	87	71						
2021г.	*масса печени припущённой*		*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 лис		2	2						
масса п/ф			*285*						
Компотик тёплый из свежих яблок и ягод				200	0,5	0,2	23,1	96,2	17,32
№507	яблоки свежие	34,2	*30*						
2013г.	вишня с/м	10,5	10						
	сахар	15	15						
	вода питьевая	162	162						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				20	1,67	0,17	10,84	51,7	2,55
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,13
ИТОГО					30,99	23,51	77,44	646	138,40
ИТОГ ЗА 14 ДЕНЬ					60	37	146	1159	246,10

Повар-бригадир _____

15 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									
Рыба, тушённая в томате с овощами				**140**	**26,4**	**8,7**	**5**	**203,7**	**48,93**
№343	филе минтая с/м	108	87						
2013г.	или минтай с/м	108	87						
	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*						
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**	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**2,95**
№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 витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**47**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**5,80**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**40**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**4,26**
ИТОГО					**34,24**	**16,36**	**98,92**	**681,38**	**107,70**
ОБЕД									
Щи из свежей капусты, со сметаной				**250/10**	**5,8**	**6,5**	**12**	**129,7**	**23,17**
№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	10	10						
Чахохбили				**100**	**15,6**	**15,2**	**12**	**254**	**44,64**
№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						
Капуста тушёная				**180**	**4,6**	**8,3**	**19,4**	**169**	**20,56**
№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						
Кисель из концентрата				**200**	**0**	**0**	**32,2**	**134**	**4,53**
№503	кисель	24	24						
2013г.	вода питьевая	200	200						
Пюре фруктовое				**90**	**0**	**0**	**9,49**	**37,98**	**42,77**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**26**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,73**
ИТОГО					**27,32**	**30,24**	**91,89**	**760,88**	**138,40**
ИТОГ ЗА 15 ДЕНЬ					**62**	**47**	**191**	**1442**	**246,10**

Повар-бригадир _____

16 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор
_____ В.Д. Олькин

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)				**15**	**2,56**	**2,6**		**34,3**	**25,74**
№100 2013г.	сыр	16	15						
Каша молочная манная, с маслом сливочным				**200/5**	**6,2**	**7,46**	**30,86**	**215,4**	**32,90**
№262	крупа манная	20	20						
2013г.	молоко питьевое	170	170						
	сахар	3	3						
	масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном				**200/5**	**0,1**	**0**	**15,2**	**59**	**5,53**
№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 витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**38**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,69**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**40**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**4,26**
ИТОГО					**13,75**	**13,67**	**80,3**	**496,6**	**107,70**
ОБЕД									
Суп картофельный с мясными фрикадельками				**250/20**	**9,1**	**13,2**	**7,6**	**185,6**	**26,66**
№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 запеченые				**100**	**11,4**	**15,2**	**11,2**	**227,2**	**48,60**
ТТК	филе куриное пром пр-т	70	67						
	или грудка кур.на кости	83	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**	**27,89**
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 сухофруктов				**200**	**0,6**	**0**	**31,4**	**124**	**6,54**
№508	сухофрукты	20	20						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	202	202						
Сок в индивидуальной упаковке				**200**	**0,5**	**0**	**22,4**	**92**	**23,86**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**22**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**2,72**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**32,79**	**45,01**	**132,24**	**1064,1**	**138,40**
ИТОГ ЗА 16 ДЕНЬ					**47**	**59**	**213**	**1561**	**246,10**

Повар-бригадир _____

17 ДЕНЬ

Утверждаю
В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Углев г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Масло сливочное порциями *№105 2013г.*			**10**	**0,05**	**8,25**	**0,08**	**74,8**	**16,99**
масло сливочное	10	10						
Жаркое по-домашнему			**250**	**15,7**	**17,9**	**32,3**	**352,9**	**78,43**
№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**	**9,53**
ТТК чай	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	15	15						
вода питьевая	200	200						
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*			**25**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,75**
ИТОГО				**17,77**	**26,49**	**58,98**	**546,8**	**107,70**
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком			**100**	**1,5**	**5**	**3,6**	**65**	**15,57**
№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**	**21,75**
№128 свекла до 01.01.-20%	50	40						
2013г. с 01.01.-25%	53	40						
капуста белокач. свеж.	25	20						
картофель 01.09-31.10-25%	27	20						
01.11-31.12-30%	29	20						
01.01-29.02-35%	31	20						
01.03-40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	16,3	13						
с 01.01.-25%	17,3	13						
лук репчатый	12	10						
томатная паста	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	10	10						
вода питьевая	200	200						
Котлета мясная			**100**	**17,85**	**25,75**	**14,38**	**360,8**	**71,60**
№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 перловая рассыпчатая			**180**	**5,5**	**8,08**	**37,76**	**251,1**	**12,18**
№242 крупа перловая	60	60						
2013г. вода питьевая	144	144						
масло сливочное	5	5						
Компот из кураги			**200**	**0,3**	**0**	**20,1**	**81**	**11,66**
№512 курага	20	20						
2013г. сахар	15	15						
вода питьевая	202	202						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*			**28**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,51**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО				**30,34**	**45,34**	**99,68**	**930,8**	**138,40**
ИТОГ ЗА 17 ДЕНЬ				**48**	**72**	**159**	**1478**	**246,10**

Повар-бригадир _____

18 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									
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)				**15**	**3,84**	**3,92**	**0**	**51,45**	**25,74**
№100 2013г.	сыр	16	15						
Гречка по-купечески с мясом				**200**	**11,8**	**13,5**	**32,5**	**298,7**	**68,28**
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						
Чай с лимоном				**200/5**	**0,1**	**0**	**15,2**	**59**	**5,53**
№494	чай	1	1						
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
	лимон	6	5						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**31**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,89**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**40**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**4,26**
ИТОГО					**18,73**	**17,83**	**65,34**	**497,05**	**107,70**
ОБЕД									
Свекла отварная				**100**	**1,5**	**0,1**	**9,1**	**43,3**	**8,00**
№26	свекла до 01.01.-20%	126	100						
2021г.	свекла с 01.01-25%	134	100						
Суп гороховый с гренками				**250/20**	**6,4**	**9,3**	**32**	**237**	**19,74**
№144	картофель 01.09-31.10-	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						
Чахохбили				**100**	**15,6**	**15,2**	**12**	**254**	**44,64**
№491	бедро куриное	85	73						
2004г.	или окорочок куриный	85	73						
	или грудка куриная на к	85	73						
	масло растительное	8	8						
масса тушёных кур			50						
	лук репчатый	75	63						
масса пассерованного лука			31						
	томатная паста	2	2						
	мука пшеничная	1	1						
Картофельное пюре				**180**	**4**	**5,3**	**28,2**	**176**	**25,48**
№520	картофель 01.09-31.10-	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						
Компот из изюма				**200**	**0,6**	**0**	**31,4**	**124**	**9,23**
№508	изюм	15	15						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	202	202						
Сок в индивидуальной упаковке				**200**	**0,5**	**0**	**22,4**	**92**	**23,86**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**35**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,25**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**31,59**	**30,31**	**152,74**	**1014,2**	**138,40**
ИТОГ ЗА 18 ДЕНЬ					**50**	**48**	**218**	**1511**	**246,10**

Повар-бригадир _____

19 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога, с джемом				**150**	**28,6**	**14**	**39,2**	**397,8**	**97,81**
№313	творог	113	112						
2013г.	крупа манная	8	8						
	яичный порошок	0,8	0,8						
	сахар	7	7						
	ванилин	0,001	0,001						
	сметана	4	4						
	сухари пшеничные	4	4						
	масло сливочное	4	4						
	масло растительное	3	3						
	джем в индивид.упак	20	20						
Чай с сахаром				**200**	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**2,95**
№493	чай	1	1						
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**39**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,81**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**31,69**	**14,41**	**71,84**	**545,7**	**107,70**
ОБЕД									
Уха рыбацкая				**250/25**	**7,4**	**5,9**	**8,4**	**116**	**25,80**
№151	филе минтая с/м	43	30						
2013г.	или минтай с/м	43	30						
	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**	**78,24**
№444	свинина мясная	90	80						
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						
Сок в индивидуальной упаковке				**200**	**0**	**0**	**20**	**80**	**23,86**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**50**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**6,24**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**40**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**4,26**
ИТОГО					**26,69**	**24,51**	**81,04**	**652,9**	**138,40**
ИТОГ ЗА 19 ДЕНЬ					**58**	**39**	**153**	**1199**	**246,10**

Повар-бригадир _____

20 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Рагу из птицы				**200**	**21,1**	**22,6**	**16**	**352**	**53,81**
№407	бедро куриное	97	90						
2013г.	или окорочок куриный	97	90						
	или грудка куриная на к	97	90						
	масло растительное	2	2						
масса тушёной птицы			60						
	картофель 01.09-31.10-	124	93						
	01.11-31.12-30%	133	93						
	01.01-29.02-35%	143	93						
	01.03-40%	155	93						
	морковь до 01.01.-20%	21	17						
	с 01.01.-25%	23	17						
	лук репчатый	12	10						
	томатная паста	2	2						
	масло растительное	4	4						
	мука пшеничная	2	2						
масса соуса			35						
Чай с лимоном				**200/5**	**0,1**	**0**	**15,2**	**59**	**5,53**
№494	чай	1	1						
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
	лимон	6	5						
Коктейль молоч.обогащен.йодом				**200**	**0,5**	**0**	**22,4**	**92**	**42,25**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**32**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,98**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**24,69**	**23,01**	**71,24**	**590,9**	**107,70**
ОБЕД									
Салат из белокочанной капусты с кукурузой				**100**	**1,5**	**5**	**3,6**	**65**	**19,23**
№4/1	капуста свежая белокоч	95	76,3						
2011г.	кукуруза конс. (после те	30	20						
Екатеринб	лимон	2	2						
	масло растительное	5	5						
Рассольник Ленинградский, со сметаной				**250/10**	**2,7**	**5,8**	**13,4**	**118**	**18,86**
№100	картофель 01.09-31.10-25%	100	75						
2021г.	01.11-31.12-30%	107	75						
	01.01-29.02-35%	116	75						
	01.03-40%	125	75						
	морковь до 01.01.-20%	11,3	9						
	с 01.01.-25%	12	9						
	лук репчатый	3	2,5						
	огурцы солёные (без ук	25	13						
	крупа рисовая	5	5						
	масло растительное	5	5						
	сметана	10	10						
Фрикадельки мясные с соусом				**100/50**	**13,2**	**12,4**	**11,5**	**210**	**65,91**
№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**	**14,08**
№291	макаронные изделия	61	61						
2013г.	масло сливочное	5	5						
Напиток из плодов шиповника				**200**	**0,7**	**0,3**	**22,8**	**97**	**12,33**
№519	шиповник	25	25						
2013г.	сахар	10	10						
	вода питьевая	230	230						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**39**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,79**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**27,88**	**24,72**	**103,79**	**751,78**	**138,40**
ИТОГ ЗА 20 ДЕНЬ					**53**	**48**	**175**	**1343**	**246,10**

Повар-бригадир _____