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

с 01 сентября 2026 года

1 ДЕНЬ

Утверждаю

_____ В.Д. Олькин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл.	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	6	6						
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0**	**15**	**60,8**	**2,95**
№685 чай	1	1						
2004г. вода питьевая	200	200						
сахар	15	15						
Йогуртный продукт в инд.упаковке			**95**	**1,9**	**3,2**	**16,6**	**100**	**34,58**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*			**40**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,92**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*			**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО				**15,96**	**28,33**	**91,96**	**697,9**	**107,70**

Повар-бригадир _____

2 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									
Печень говяжья по-строгановски				**100**	**19,5**	**5,1**	**3,8**	**193**	**83,52**
№356	печень говяжья	151	125						
2021г.	масса печени припущенной		85						
	масло растительное	5	5						
№408	*Соус*		*40*						
2021г.	вода питьевая	32	32						
	сметана	5	5						
	масло сливочное	3	3						
	мука пшеничная	1	1						
масса п/ф			125						
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 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.*				**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					**29,38**	**10,62**	**75,29**	**513,78**	**107,70**

Повар-бригадир _____

3 ДЕНЬ

Утверждаю
_____ В.Д. Сяткин



Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
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 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						
Компотик тёплый из свежих плодов				200	0,5	0,2	23,1	96,2	15,09
№507	яблоки свежие	45	40						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	162	162						
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,13
	ИТОГО				1,32	0,24	6,8	36,2	107,70

Повар-бригадир _____

4 ДЕНЬ

Утверждаю _____ В.Д. Юлькин



Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Углев., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Рыба, запеченная с луком				**100**	**9,0**	**4,6**	**5,5**	**189**	**55,36**
№378	филе минтая с/м	127	108						
	или минтай с/м								
2004г.	мука пшеничная	5,4	5,4						
	масло растительное	5,4	5,4						
масса запечёной рыбы			90						
	лук репчатый	23,8	20						
Рис припущенный, с овощами "Мозаика"				**180**	**3,24**	**6,96**	**37,92**	**227,28**	**35,04**
ТТК	крупа рисовая	47	47						
	кукуруза консервирован	50	30						
	морковь до 01.01.-20%	26	21						
	с 01.01.-25%	28	21						
	масло сливочное	4	4						
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.*				**37**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,57**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**16,73**	**12,07**	**80,86**	**587,08**	**107,70**

Повар-бригадир _____

5 ДЕНЬ

Утверждаю
_____ В.Д. Ольхин



Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Биточки рубленные из птицы запеченые				100	11,8	15,2	11,2	227,2	48,60
ТТК	филе куриное пром. пр-	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						
Картофельное пюре				180	4	5,3	28,2	176	25,48
№429	картофель 01.09-31.10-25%	205	154						
2013г.	01.11-31.12-30%	220	154						
	01.01-29.02-35%	237	154						
	01.03-40%	257	154						
	молоко питьевое	29	29						
	масло сливочное	6	6						
Чай с лимоном				200/5	0,1	0	15,2	59	5,53
№494	чай	1	1						
2013г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
	лимон	6	5						
Сок в индивидуальной упаковке				200	0,5	0	22,4	92	23,86
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				17	1,67	0,17	10,84	51,7	2,10
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,13
ИТОГО					18,99	20,91	94,64	642,1	107,70

Повар-бригадир _____

5 ДЕНЬ

Утверждаю
_____ В.Д. Одыкин



Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл.	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Котлета или биточки рыбные запечёные				100	10,93	9,25	12,92	176,25	52,48
№388	филе минтая с/м	111	83						
2004г.	или минтай с/м	111	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						
Картофельное пюре				180	4	5,3	28,2	176	23,79
№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 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.*				20	1,67	0,17	10,84	51,7	2,49
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				20	1,32	0,24	6,8	36,2	2,13
ИТОГО					17,92	14,96	96,16	592,15	107,70
ОБЕД									
Суп с макаронными изделиями и курицей				250/20	9,3	4,5	13,2	130,8	19,43
№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	91,89
№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	18,88
№237	крупа гречневая	83	83						
2013г.	вода питьевая	122	122						
	масло сливочное	5	5						
Кисель из концентрата				200	0	0	32,2	134	4,53
№503	кисель	24	24						
2013г.	вода питьевая	200	200						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				30	1,67	0,17	10,84	51,7	3,67
ИТОГО					35,87	22,07	90,64	710,5	138,40
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ					54	37	187	1303	246,10

Повар-бригадир _____

6 ДЕНЬ

Утверждаю
_____ В.Д. Юлькин



Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки	Жиры	Угл.	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) *№101 2004г.*				**80**	**0,9**	**0,1**	**1,6**	**10,8**	**21,28**
	огурцы конс. без уксуса	94	80						
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						
Чай с сахаром				**200**	**0,2**	**0**	**15**	**60,8**	**2,95**
№685	чай	1	1						
2004г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**25**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,10**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**20,39**	**18,71**	**69,24**	**528,5**	**107,70**

Повар-бригадир _____

7 ДЕНЬ

Утверждаю
_____ **В.Д. Олькин**



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Запеканка картофельная с печенью			**230**	**13,5**	**9,8**	**22,8**	**253,1**	**69,13**
№354 печень говяжья	65	53						
2021г. *масса печени припущённой*		*45*						
картофель 01.09-31.10-	287	216						
01.11-31.12-30%	309	216						
01.01-29.02-35%	333	216						
01.03-40%	361	216						
лук репчатый	10,5	8,8						
сухари панировочные	5	5						
масло сливочное	4	*4*						
масло растительное для смазки ли	2	*2*						
масса п/ф		*285*						
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			**10**	**3,5**	**4,4**	**0**	**53,2**	**17,16**
№100 2013г. сыр	11	10						
Компотик тёплый из свежих 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.*			**16**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**1,96**
Хлеб рж-пш "Дарницкий"*№110 2013г.*			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО				**25,49**	**14,81**	**63,54**	**490,4**	**107,70**

Повар-бригадир _____

8 ДЕНЬ

Утверждаю

В.Д. Олькин

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Уг.		
ЗАВТРАК									
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						
Капуста тушёная				**180**	**4,6**	**8,3**	**19,4**	**169**	**20,56**
№534	капуста белокоч. свеж.	258	206						
2004г.	морковь до 01.01.-20%	13,5	11						
	с 01.01.-25%	15	11						
	томатная паста	1,8	1,8						
	лук репчатый	10	8						
	мука пшеничная	2	2						
	масло растительное	7	7						
Напиток из плодов шиповника				**200**	**0,7**	**0,3**	**22,8**	**97**	**12,33**
№519	шиповник	25	25						
2013г.	сахар	10	10						
	вода питьевая	230	230						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**15**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**1,91**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**15**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**1,30**
ИТОГО					**26,14**	**34,76**	**74,22**	**714,7**	**107,70**

Повар-бригадир _____

9 ДЕНЬ

Утверждаю

_____ В.Д. Олькин



Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	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**

Повар-бригадир _____

10 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									
Чахохбили				**100**	**15,6**	**15,2**	**12**	**284**	**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**	**22,09**
№429	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	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						
Сок в индивидуальной упаковке				**200**	**0**	**0**	**20**	**80**	**23,86**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**26**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,24**
ИТОГО					**21,47**	**20,67**	**86,54**	**624,5**	**107,70**

Повар-бригадир _____

11 ДЕНЬ

Утверждаю
В.П. Сапкин

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) *№101 2004г.*				**100**	**0,9**	**0,1**	**1,8**	**10,8**	**26,61**
	огурцы конс. без уксуса	117	100						
Биточки рубленные из птицы запеченые				**100**	**11,4**	**15,2**	**11,2**	**227,2**	**48,60**
ТТК	филе куриное пром. пр-	67	67						
	или грудка кур. на кости	85	67						
	хлеб пшеничный	19	19						
	лук репчатый	11	9						
	молоко питьевое	20	20						
	яичный порошок	1,82	*1,82*						
	мука пшеничная	6	6						
	масло растительное	2	2						
Каша гречневая рассыпчатая				**180**	**10,26**	**9,41**	**44,5**	**303,66**	**18,88**
№237	крупа гречневая	83	83						
2013г.	вода питьевая	108	108						
	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						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**40**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,88**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**25,65**	**25,12**	**90,14**	**688,56**	**107,70**

Повар-бригадир _____

12 ДЕНЬ

Утверждаю
_____ В.Д. Олекия



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**

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									
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-	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						
Компотик тёплый из свежих плодов				**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,2**	**15,09**
№507	яблоки свежие	45	40						
2013г.	сахар	15	15						
	вода питьевая	162	162						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**29**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,55**
ИТОГО					**19,47**	**18,37**	**66,14**	**507,9**	**107,70**

Повар-бригадир _____

14 ДЕНЬ

Утверждаю
_____
В.Д. Олькин

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Эн. ценность, ккал	
ЗАВТРАК									
Котлета или биточки рыбные запечёные				**100**	**10,33**	**9,25**	**12,92**	**176,25**	**52,48**
№388	филе минтая с/м	110	83						
2004г.	или минтай с/м	110	63						
	хлеб пшеничный	20	20						
	вода питьевая	26	26						
	лук репчатый	8	6						
	яичный порошок	1,12	1,12						
	сухари панировочные	5	5						
	масло растительное	4	4						
Рис припущенный, с овощами "Мозаика"				**180**	**3,24**	**6,96**	**37,92**	**227,28**	**35,04**
ТТК	крупа рисовая	47	47						
	кукуруза консервирован	50	30						
	морковь до 01.01.-20%	26	21						
	с 01.01.-25%	28	21						
	масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"				**200**	**0,2**	**0**	**15,5**	**62,8**	**13,87**
№686	чай	1	1						
2004г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
	лимон	11	10						
	апельсин	22,5	20						
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**34**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**4,18**
ИТОГО					**16,76**	**16,62**	**83,98**	**554,23**	**107,70**

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									
Котлета мясная				**100**	**17,85**	**25,75**	**14,38**	**350,8**	**71,6**
№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						
Картофель тушёный				**180**	**3,7**	**3,6**	**29,7**	**166**	**17,76**
ТТК	картофель 01.09-31.10-	204	153						
	01.11-31.12-30%	218	153						
	01.01-29.02-35%	235	153						
	01.03-40%	255	153						
	морковь до 01.01.-20%	48	38						
	с 01.01.-25%	50	38						
	лук репчатый	24	20						
	масло растительное	6	6						
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.*				**45**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**5,61**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**30**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**3,20**
ИТОГО					**25,24**	**29,86**	**81,52**	**697,6**	**107,70**

Повар-бригадир _____

16 ДЕНЬ

Утверждаю
_____
В.Д. Ольхин



Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
Овощи конс. без уксуса (огурцы) *№101 2004г.*				**80**	**0,9**	**0,1**	**1,8**	**10,8**	**21,28**
	огурцы конс. без уксуса	94	80						
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						
Чай с сахаром				**200**	**0,2**	**0**	**15**	**60,8**	**2,95**
№685	чай	1	1						
2004г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**25**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,10**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
ИТОГО					**20,39**	**18,71**	**69,24**	**528,5**	**107,70**

Повар-бригадир _____

17 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**	**0,2**	**0**	**15**	**60,8**	**2,95**
№685	чай	1	1						
2004г.	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					**31,79**	**14,41**	**71,84**	**546,5**	**107,70**

Повар-бригадир _____

18 ДЕНЬ

Утверждаю
_____ В.Д. Опькин

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
					Белки, г.	Жиры, г.	Угл, г.	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК									
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*						
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 сахаром				**200**	**0,2**	**0**	**15**	**60,8**	**2,95**
№685	чай	1	1						
2004г.	вода питьевая	200	200						
	сахар	15	15						
Сок в индивидуальной упаковке				**200**	**0,5**	**0**	**22,4**	**92**	**23,86**
Хлеб витамин."Соловецкий" *№108 2013г.*				**28**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,44**
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*				**20**	**1,32**	**0,24**	**6,8**	**36,2**	**2,13**
	ИТОГО				**20,98**	**9,32**	**101,99**	**578,58**	**107,70**

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								
Овощи конс. без уксуса (огурцы) *№101 2004г.*			**60**	**0,9**	**0,1**	**1,6**	**10,8**	**15,96**
огурцы конс. без уксуса	71	60						
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 бедро кур.на кости								
крупа рисовая	5	5						
молоко питьевое	15	15						
лук репчатый	5	4						
яичный порошок	2,52	2,52						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное для смазки л	2	2						
Картофель тушёный			**180**	**3,7**	**3,6**	**29,7**	**166**	**17,76**
ТТК картофель 01.09-31.10-	204	153						
01.11-31.12-30%	218	153						
01.01-29.02-35%	235	153						
01.03-40%	255	153						
морковь до 01.01.-20%	48	38						
с 01.01.-25%	50	38						
лук репчатый	24	20						
масло растительное	6	6						
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.*			**30**	**1,67**	**0,17**	**10,84**	**51,7**	**3,61**
ИТОГО				**17,77**	**13,67**	**69,54**	**472,3**	**107,70**

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								
Сыр полутвёрдый или твёрдый (порциями)			10	3,84	3,92	0	51,45	17,16
№100 2013г. сыр	11	10						
Рыба, запеченная с луком			100	9,8	4,6	5,5	189	55,36
№378 филе минтая с/м	154	108						
2004г. мука пшеничная	5,4	5,4						
масло растительное	5,4	5,4						
масса запечёной рыбы		90						
лук репчатый	23,8	20						
Рис припущенный			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 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.*			37	1,67	0,17	10,84	51,7	4,55
Хлеб рж-пш "Дарницкий" *№110 2013г.*			30	1,32	0,24	6,8	36,2	3,20
ИТОГО				20,98	16,18	77,22	625,13	107,70

Повар-бригадир _____