Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №1

_____ Е.В. Бажина

Директор МАОУ СОШ №2

_____ Н.И. Козлова

Директор Банниковская СОШ

_____ А.А. Сливка

Утверждаю

_____ ИП Колмакова О.М.

ПРИМЕРНОЕ
12 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Завтрак 1 комплекс, обед для ОВЗ, СВО)
для горячего питания обучающихся
МАОУ Абатская СОШ №1
МАОУ Абатская СОШ №2
МАОУ Банниковская СОШ
и их филиалы
под стоимость 246 руб. 10 коп. ежедневно
Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет

с 5 ноября 2026 года

1 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			**430**	**12,8**	**17,7**	**56,8**	**438**	
Бутерброд с маслом №1-2004			20/10	1,8	7,1	9,9	111	23,40
хлеб пшеничный	20	20						
Масло сливочное	10	10						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом №311-2004			200	7,5	7,7	26,0	203	35,80
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
молоко питьевое	182	182						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
Масло сливочное	5	5						
Какао с молоком №496-2013			180	3,1	2,7	12,1	85	18,30
какао-порошок	3	3						
сахар	8	8						
молоко питьевое	90	90						
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	2,50
ОБЕД			**745**	**22,2**	**21,5**	**69,5**	**559**	
Суп с овощами и крупой, с курицей №16/2-2011			250/15	5,8	4,8	8,3	100	58,30
курица потрошеная 1 категории	44	39						
картофель - 01.09.-31.10. 25%	60	45						
01.11.-31.12.-30%	64	45						
01.01-29.03-35%	69	45						
01.03-40%	75	45						
крупа пшено	4	4						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
яйцо куриное	20	20						
масло растительное	6	6						
Фрикадельки из птицы (2 шт. по 50 г.) №410-2013			100	10,8	10,9	5,4	162,9	69,80
фарш куринный	65	65						
молоко питьевое	15	15						
яйцо куриное	9	9						
морковь до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
лук репчатый	12	10						
мука пшеничная	8	8						
сметана	8	8						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая №510-2004			150	4,3	5,1	24,3	160	27,80
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	6	6						
Чай с сахаром №58-2013			200	0,1	0,0	12,6	51	3,90
чай заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			30	0,7	0,4	11,3	51	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:			***1175***	***35,0***	***39,2***	***126,3***	***997***	***246,10***

Повар _____

2 день

Утверждаю Колмакова Олеся Михайловна

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***420***	***16,2***	***10,2***	***64,6***	***416***	
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			**20/20**	**1,8**	**0,3**	**26,4**	**116,0**	**13,5**
хлеб пшеничный	20	20						
джем	20,2	20						
Пудинг из творога с молоком сгущенным №362-2004			**180**	**14,3**	**9,9**	**25,6**	**249**	**89,84**
творог нежирный	125	124						
крупа манная	13	13						
или мука пшеничная	14	14						
сахар	6	6						
яйцо куриное	12	12						
изюм	19	18						
Масло сливочное	4	4						
ванилин	0,02	0,02						
сметана	5	5						
масло растительное для смазки листа	1,2	1,2						
масса готового пудинга		**150**						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
Чай с сахаром №58-2013			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**3,90**
чай-заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
ОБЕД			***685***	***15,3***	***14,3***	***120,1***	***669,3***	
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с курицей №110-2004			**250/10/5**	**4,3**	**5,1**	**15,5**	**125**	**31,16**
курица потрошеная 1 категории	44	39						
свекла до 01.01 -20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	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%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	6	6						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
Макаронные изделия запеченные с сыром №296-2013, Пермь			**200**	**9,2**	**8,5**	**45,8**	**297**	**71,40**
макаронные изделия	75	75						
Масло сливочное	5	5						
масса отварных макарон		215						
сыр	6,6	6						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
Чай с лимоном №686-2004			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**5,50**
чай-заварка	0,8	0,8						
лимон	6	5						
сахар	12	12						
Сок индивидуальной упаковке			**200**	**0,5**	**0,0**	**26,4**	**108**	**24,50**
Хлеб пшеничный			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:				***31,5***	***24,5***	***184,7***	***1085***	***246,10***

Повар _____

3 день

Утверждаю Колмакова Олеся Михайловна

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			**305**	**13,4**	**9,9**	**86,9**	**490**	
Сдоба обыкновенная 3570-2013			80	7,5	2,4	50,5	254	38,55
Суп молочный с крупой №164-2013			250	5,8	7,5	23,8	186	36,25
вода питьевой	75	75						
молоко питьевое	175	175						
крупа: манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	15	15						
или ячневая или гречневая, перловая, пшено	20	20						
масло сливочное	2	2						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
Чай с сахаром №58-2013			200	0,1	0,0	12,6	51	3,90
чай-заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
ОБЕД			**750**	**23,4**	**22,2**	**79,1**	**608**	
Уха рыбацкая №181-1996			250/50	9,3	7,2	10,4	144	59,70
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
картофель - 01.09.-31.10. 25%	100	75						
01.11.-31.12.-30%	107	75						
01.01-29.03-35%	116	75						
01.03-40%	125	75						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	6	6						
Мясо, тушеное с картофелем №54-3м-2020,2021			250	12,7	14,3	34,7	318	89,25
свинина мясная	87	74						
или филе грудки без кожи	79	74						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	6	6						
картофель - 01.09.-31.10. 25%	128	96						
01.11.-31.12.-30%	137	96						
01.01-29.03-35%	148	96						
01.03-40%	160	96						
морковь до 01.01.-20%	55	44						
с 01.01 - 25%	59	44						
томатная паста	1	1						
лук репчатый	19	16						
сметана	10	10						
бульон и вода питьевая	50	50						
Напиток из шиповника №705-2004			200	0,2	0,0	15,1	61	12,15
шиповник	25	25						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			30	0,7	0,4	11,3	51	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				***36,8***	***32,1***	***166,0***	***1098***	***246,10***

Повар _____

4 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***430***	***27,8***	***30,4***	***35,8***	***527,2***	
Бутерброд с маслом №1-2004			20/10	1,8	7,1	9,9	111	23,40
Хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	10	10						
Омлет натуральный №340-2004			200	22,7	20,5	2,4	285	54,60
яйцо куриное	152	152						
молоко питьевое	60	60						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Чай с молоком №495-2013			200	2,8	2,5	15,9	97	18,74
чай-заварка	2	2						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ОБЕД			***745***	***24,2***	***24,7***	***66,2***	***582,0***	
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной №142-2013			250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	39,14
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
капуста белокочанная свежая	63	50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35						
01.11.-31.12. -30%	50	35						
01.01-29.02 - 35%	54	35						
01.03 - 40%	58	35						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
томатная паста	2	2						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
Курица запеченная №494-2004			90	13,8	13,0	0,0	172	77,10
грудка куриная на кости	141	134						
сметана	5	5						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			150	4,3	5,1	24,3	160	17,62
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	6	6						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013			200	0,5	0,0	15,2	63,0	6,70
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			30	0,7	0,4	11,3	51	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				***52,0***	***55,1***	***101,9***	***1109***	***246,10***

Повар _____

5 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			**450**	**14,8**	**10,8**	**65,6**	**417,1**	
Бутерброд с сыром №3-2004			**30/15**	**6,3**	**4,1**	**14,9**	**122**	**35,70**
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	16	15						
Каша пшеничная жидкая			**200**	**7,5**	**6,2**	**20,8**	**169**	**38,42**
крупа пшеничная	24	24						
молоко питьевое	192	192						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном №686-2004			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**8,50**
чай-заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,5**
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**38**	**2,50**
ОБЕД			**745**	**22,9**	**21,3**	**95,5**	**663,6**	
Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной			**250/10/5**	**5,0**	**6,3**	**14,4**	**134**	**50,78**
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70						
01.11.-31.12. -30%	100	70						
01.01-29.02 - 35%	108	70						
01.03 - 40%	117	70						
крупа перловая	5	5						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	10	8						
огурцы соленые (без уксуса)	31	17						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
Рыба запечённая			**90**	**13,1**	**10,5**	**2,8**	**158**	**59,90**
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	136	101						
сухари пшеничные	3	3						
масло растительное	3	3						
Рис припущенный			**150**	**3,1**	**3,8**	**25,4**	**148**	**17,00**
крупа рисовая	53	43						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	**24,5**
Хлеб пшеничный			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:				**37,7**	**32,1**	**161,1**	**1080,7**	246,10

Повар _____

6 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***640***	***14,6***	***13,5***	***109,6***	***617,8***	
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			20/20	1,8	0,3	26,4	116	13,50
Хлеб пшеничный	20	20						
джем	20,2	20						
Каша гречневая жидкая №311-2004			200	8,6	10,2	33,3	260	29,94
крупа гречневая	40	40						
молоко питьевое	176	176						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток №501-2013			200	3,2	2,7	15,9	101	19,30
Кофейный напиток	6	6						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0,0	26,4	108	24,50
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ОБЕД			***745***	***19,7***	***29,9***	***84,7***	***685,0***	
Суп картофельный с крупой, с птицей №138-2004			250/15	5,7	8,5	16,3	165	48,56
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
крупы: рисовая или пшено или овсянные хлопья "Геркулес"	5	5						
или крупа (перловая, или пшеничная, или овсяная	10	10						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	6	6						
Котлеты, биточки из мяса №451-2004			90	11,2	11,3	14,2	203	65,50
фарш промышленного производства	70	70						
Хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	8	8						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	8	8						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Овощи тушеные №225-2004			150	1,3	9,2	13,8	143	26,00
морковь - до 01.01 - 20%	65	52						
с 01.01 - 25%	69	52						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	117	88						
01.11.-31.12. -30%	126	88						
01.01-29.02 - 35%	136	88						
01.03 - 40%	147	88						
капуста белокочанная свежая	100	80						
масло растительное	10	10						
вода питьевая	46	46						
Кисель №505-213			200	0,3	0,2	21,5	89,0	10,00
кисель концентрированный	25,2	25,2						
Хлеб пшеничный			30	0,7	0,4	11,3	51	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				***34,3***	***43,4***	***194,3***	***1302,8***	***246,10***

Повар _____

7 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			**640**	**11,0**	**10,3**	**105,5**	**558,1**	
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			20/20	1,8	0,3	26,4	116	13,50
Хлеб пшеничный	20	20						
джем	20,2	20						
Каша манная жидкая №311-2004			200	5,1	7,1	28,0	196	34,74
крупа манная	20	20						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток №501-2013			200	3,2	2,7	15,9	101	19,30
кофейный напиток	6	6						
молоко питьевое	100	100						
сахар	10	10						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0,0	26,4	108	24,50
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38	2,50
ОБЕД			**750**	**24,5**	**14,1**	**102,6**	**633,4**	
Суп гороховый с мясом и гренками №37-2001			250/20	6,5	4,8	31,8	196	42,58
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55						
01.11.-31.12. -30%	79	55						
01.01-29.02 - 35%	85	55						
01.03. - 40%	92	55						
горох лущёный	21	21						
лук репчатый	14	12						
морковь до 01.01 - 20%	17,5	14						
с 01.01 - 25%	18,6	14						
масло растительное	6	6						
гренки из пшеничного хлеба		**20**						
хлеб пшеничный	38	32						
Биточки рыбные №345-2013			100	13,2	5,1	18,1	171	64,58
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	100	66						
Хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	16	16						
яйцо куриное	6	6						
лук репчатый	5	4						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное	5	5						
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	3,6	22,3	135	31,40
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03. - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013			200	0,5	0,0	15,2	63	6,70
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			20	0,5	0,3	7,6	34	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				**35,5**	**24,4**	**208,1**	**1191,5**	**246,10**

Повар _____

8 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			**495**	**13,0**	**12,2**	**51,3**	**367,0**	
Бутерброд с сыром №3-2004			30/15	7,1	4,7	14,9	130	35,70
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	16	15						
Суп молочный с крупой № 164-2013			250	5,8	7,5	23,8	186	36,95
вода питьевая	75	75						
молоко питьевое	175	175						
крупа: манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	15	15						
или ячневая или гречневая, перловая, пшено	20	20						
масло сливочное	2	2						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
Чай с сахаром №58-2013			200	0,1	0,0	12,6	51	3,90
чай-заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
ОБЕД			**745**	**20,6**	**22,9**	**91,1**	**650,8**	
Суп с макаронными изделиями с птицей №140-2004			250/15	4,9	4,8	16,4	128	61,85
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
макаронные изделия	20	20						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
зелень сушеная	0,1	0,1						
масло растительное	6	6						
Гуляш №152-2004			100	11,0	14,3	5,5	195	80,90
свинина мясная	69	59						
или филе грудки без кожи	64	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
лук репчатый	14	12						
томатная паста	2,5	2,5						
мука пшеничная	3,8	3,8						
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	3,4	3,1	36,8	189	15,00
макаронные изделия	54	54						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном №686-2004			200	0,1	0,0	13,5	54	5,50
чай-заварка	0,8	0,8						
лимон	6	5						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			30	0,7	0,4	11,3	51	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				**33,6**	**35,1**	**142,4**	**1017,8**	**246,10**

Повар _____

9 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			**430**	**12,5**	**18,0**	**42,7**	**383**	
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/10**	**1,8**	**7,1**	**9,9**	**111**	**23,40**
Хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	10	10						
Каша ячневая жидкая №311-2004			**200**	**7,6**	**8,2**	**20,7**	**187**	**31,95**
крупа ячневая	25	25						
молоко питьевое	187	187						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком №496-2013			**180**	**3,1**	**2,7**	**12,1**	**85**	**18,30**
какао - порошок	3	3						
молоко питьевое	90	90						
сахар	8	8						
ОБЕД			**855**	**35,9**	**30,6**	**93,2**	**790**	
Суп с рыбными фрикадельками №149-2013			**250/100**	**12,9**	**7,2**	**20,6**	**199**	**71,45**
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						
морковь до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	10	8						
крупа рисовая	5	5						
масло растительное	6	6						
Фрикадельки:								
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	142	105						
лук репчатый	18	15						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	7,5	7,5						
Биточки рубленные из птицы запеченные с маслом, №498-2004			**120/5**	**18,2**	**18,9**	**13,1**	**295**	**77,70**
фарш куринный промышленного производства	81	81						
хлеб пшеничный	22	22						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	8	8						
молоко питьевое	24	24						
мука пшеничная	8	8						
масло сливочное	5	5						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Рис припущенный №512-2004			**150**	**3,1**	**3,8**	**25,4**	**148,0**	**17,00**
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	5	5						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013			**200**	**0,5**	**0,0**	**15,2**	**63**	**6,7**
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:				***48,4***	***48,6***	***135,9***	***1173***	***246,10***

Повар _____

10 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***430***	***10,0***	***13,5***	***61,5***	***406,7***	
Бутерброд с маслом №1-2004			20/10	1,8	7,1	9,9	111	23,40
Хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	10	10						
Каша пшеничная жидкая			200	7,5	6,2	20,8	169	34,92
крупа пшеничная	24	24						
молоко питьевое	192	192						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,3	0,0	22,0	89	24,50
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38	2,50
ОБЕД			***770***	***15,6***	***20,6***	***86,5***	***592***	
Рассольник домашний с птицей, со сметаной №132-2013			250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	53,08
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12.-30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03. - 40%	125	75						
капуста белокочанная свежая	25	20						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы соленые (без уксуса)	27	15						
масло растительное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина) №390-2013			100	6,1	11,7	7,4	159	82,50
фарш говяжий	40	40						
крупа рисовая	8	9						
вода питьевая	15	15						
масса готового рассыпчатого риса		20						
лук репчатый	23	19						
масло сливочное	2	2						
масса прогретого с маслом лука		9						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
масса готовых изделий		60						
соус сметанный		50						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	37,5	37,5						
масло сливочное	1,3	1,3						
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	3,4	3,1	36,8	189	15,00
макаронные изделия	54	54						
масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром №58-2013			200	0,1	0,0	12,6	51	3,90
чай заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			30	0,7	0,4	11,3	51	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				***25,6***	***34,1***	***148,0***	***999***	***246,10***

Повар _____

11 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			**450**	**16,7**	**14,4**	**75,4**	**500,4**	
Бутерброд с сыром №3-2004			**30/15**	**6,3**	**4,1**	**14,9**	**122**	**35,70**
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	16	15						
Каша рисовая жидкая №311-2004			**200**	**6,4**	**7,2**	**27,0**	**198**	**48,90**
крупа рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток №501-2013			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**19,30**
молоко питьевое	100	100						
кофейный напиток	6	6						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
ОБЕД			**820**	**18,6**	**19,3**	**80,1**	**566,5**	
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной №34-2004			**250/15/5**	**4,4**	**5,9**	**10,5**	**113**	**47,48**
фрикадельки мясные:		**15**						
фарш говяжий	17	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01 -20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43						
01.11.-31.12.-30%	61	43						
01.01-29.02 - 35%	66	43						
01.03. - 40%	72	43						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	13	11						
томатная паста	2	2						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
Плов из птицы №406-2013			**240**	**13,1**	**12,8**	**41,8**	**335**	**82,02**
грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	123	84						
или филе куриное или индейки	89	84						
масса тушеной птицы (мякоть)		**50**						
крупа рисовая	61	61						
морковь - до 01.01 - 20%	53	42						
с 01.01 - 25%	56	42						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	10	10						
Чай с сахаром №58-2013			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**3,90**
чай заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:				***35,3***	***33,7***	***155,5***	***1066,9***	***246,10***

Повар _____

12 день

Утверждаю

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***445***	***24,6***	***27,6***	***24,9***	***446,4***	
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/10**	**1,8**	**7,1**	**9,9**	**111**	**23,40**
Хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	10	10						
Омлет натуральный №340-2004			**200**	**22,7**	**20,5**	**2,4**	**285**	**54,60**
яйцо куриное	152	152						
молоко питьевое	60	60						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Чай с сахаром №58-2013			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**3,90**
чай заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
ОБЕД			***740***	***21,6***	***23,0***	***76,1***	***595,5***	
Суп картофельный с курицей №133-2004			**250/10**	**4,5**	**4,8**	**15,5**	**123**	**56,50**
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80						
01.11.-31.12.-30%	114	80						
01.01-29.02 - 35%	123	80						
01.03. - 40%	134	80						
лук репчатый	12	10						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масло растительное	6	6						
Шницель из мяса №451-2004			**90**	**11,2**	**11,3**	**14,2**	**203**	**77,80**
фарш промышленного производства	70	70						
Хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	8	8						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	8	8						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Капуста тушёная №423-2013			**150**	**4,6**	**6,2**	**14,0**	**130**	**18,10**
капуста белокачанная свежая	198	158						
морковь до 01.01 -20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
томатная паста	3	3						
лук репчатый	11,9	10						
масло растительное	6	6						
мука пшеничная	1,8	1,8						
сахар	0,3	0,3						
Чай с лимоном №686-2004			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**5,50**
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:				***46,2***	***50,6***	***101,0***	***1041,9***	***246,10***

Повар _____