

"Согласовано"

РГУ "Павлодарское городское управление по ЗПП
Департамента по ЗПП Павлодарской области
Комитета по ЗПП Министерства Национальной экономики РК"

Шамаршова Д.Ф.



"Утверждаю"
Директор ГУ СОШГ № 9
С.В. Завальная

**Сбалансированное
перспективное меню
в соответствии с килокалориями
на 2016-2017 учебный год
ГУ СОШГ № 9
КХ "Нариман"**

"Согласовано" _____
 ПГУЗПП ДЗПП по г.Павлодару

Семешаева Д.А.

"Утверждаю"
 Директор СОШ № 9
 Завальная С.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
на период 2016 - 2017 учебного года

1 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход порции		№ калькул.
			1-4 кл	5-9 кл	
КОМПЛЕКС					
Плов из говядины			150	200	643/641
Говядина	0,075	0,060			
Крупа рисовая	0,04	0,04			
Масло растительное	0,016	0,016			
Лук репчатый	0,015	0,013			
Морковь	0,04	0,03			
Соль	0,0015	0,0015			
перец	0,0001	0,0001			
Чай с витамином С			200	200	943
Чай заварка	0,050	0,050			
Вода	0,150	0,150			
Сахар	0,015	0,015			
Лимон или лимонная кислота	0,007	0,007			
Хлеб			30	30	
САЛАТ					
Картофельный			100	100	71/73
Картофель	0,116	0,084			
Лук зеленый или свежий репчатый	0,024/0,02	0,017			
Огурец соленый или соленая капуста	0,031/0,36	0,025/0,025			
Морковь	0,014	0,01			
Масло растительное	0,015	0,015			
ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
Щи из свежей капусты			200/5	250/5	187
Капуста свежая	0,075	0,060			
Картофель	0,077	0,060			
Морковь	0,013	0,010			
Петрушка	0,003	0,003			
Лук репчатый	0,012	0,010			
Томатное пюре	0,005	0,005			
Масло растительное	0,005	0,005			
Бульон или вода	0,188	0,188			
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Плов из говядины			150	200	643/641
Говядина	0,075	0,060			

Крупа рисовая	0,04	0,04			
Масло растительное	0,016	0,016			
Лук репчатый	0,015	0,013			
Морковь	0,04	0,03			
Соль	0,0015	0,0015			
перец	0,0001	0,0001			
Котлета мясная			75/40	100/40	608
Говядина	0,101	0,074			
Хлеб пшеничный	0,018	0,018			
Молоки или вода	0,022	0,022			
Сухари	0,011	0,011			
Масло растительное	0,007	0,007			
Каша молочная манная			200/10	200/10	390
Манка	0,03	0,03			
Молоко	0,175	0,175			
Масло сливочное	0,01	0,01			
Соль	0,004	0,004			
сахар	0,015	0,015			
ГАРНИРЫ					
Гречка			150	200	679
Крупа гречневая	0,059	0,059			
Масло растительное	0,005	0,005			
Масло сливочное	0,005	0,005			
Соль	0,001	0,001			
Рожки отварные			150	200	688
Макаронны	0,078	0,078			
Масло сливочное	0,010	0,010			
Соль	0,020	0,020			
НАПИТКИ					
Компот из с/фруктов			200	200	868
С/фрукты	0,1	0,1			
Сахар	0,1	0,1			
Вода	1000	1000			
Лимонная кислота	0,001	0,001			
Сок апельсиновый			200	200	
Чай с молоком			200	200	945
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Молоко	0,050	0,050			
Вода	0,110	0,110			
Чай с витамином С			200	200	943
Чай заварка	0,050	0,050			
Вода	0,150	0,150			
Сахар	0,015	0,015			
Лимон или лимонная кислота	0,007	0,007			
Кефир			200	200	
Молоко			200	200	
Яблоко			1шт.	1шт.	

ВЫПЕЧКА

		50	50	110
Булочка ярославская				
Мука	0,641	0,641		
Сахар	0,034	0,034		
Масло растительное	0,029	0,029		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,019	0,019		
Вода	0,260	0,260		
Яйцо	1 штука	1 штука		
		80	80	109
Булочка домашняя				
Мука	0,641	0,641		
Сахар	0,034	0,034		
Масло растительное	0,029	0,029		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,019	0,019		
Вода	0,260	0,260		
Яйцо	1 штука	1 штука		
		75	75	1052
Пирожок с картофелем				
Мука	0,641	0,641		
Сахар	0,034	0,034		
Масло растительное	0,029	0,029		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,019	0,019		
Вода	0,260	0,260		
Яйцо	1 штука	1 штука		
Фарш	0,025	0,025		
		75	75	84
Кекс чайный				
Мука	0,24	0,24		
Сахар	0,018	0,018		
Масло сливочное	0,018	0,018		
Яйцо	1-3 шт	1-3 шт		
Изюм	0,008	0,008		
Соль	0,005	0,005		
Сахарная пудра	0,0008	0,0008		
Разрыхлитель	0,001	0,001		
		80	80	1052
Сосиска в тесте				
Мука	0,641	0,641		
Сахар	0,034	0,034		
Масло растительное	0,029	0,029		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,019	0,019		
Вода	0,260	0,260		
Яйцо	1 штука	1 штука		
Сосиска	1 штука	1 штука		

2 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход порции		№ калькул.
			1-4 кл	5-9 кл	
КОМПЛЕКС					

<i>Котлета из курицы</i>			75/40	100/40	668
Фарш куриный	0,069	0,069			
Хлеб пшеничный	0,017	0,017			
Молоко или вода	0,024	0,24			
Сухари	0,010	0,010			
Масло растительное	0,005	0,005			
Каша пшеничная			150	200	679
Пшеничная крупа	0,057	0,057			
Масло растительное	0,004	0,004			
Масло сливочное	0,004	0,004			
Соль	0,001	0,001			
Компот из с/фруктов			200	200	868
С/фрукты	0,1	0,1			
Сахар	0,1	0,1			
Вода	1000	1000			
Лимонная кислота	0,001	0,001			
Хлеб			30	30	
САЛАТ					
Из свежей моркови			100	100	92
Морковь	0,081	0,065			
Яблоки свежие	0,023	0,20			
Сметана	0,015	0,015			
Сахар	0,002	0,002			
Из свежей капусты			100	100	79
Капуста свежая	0,085	0,068			
Клюква свежая	0,011	0,010			
Лук зеленый	0,013	0,010			
Морковь	0,013	0,010			
Уксус 3%	0,010	0,010			
Сахар	0,005	0,005			
Масло растительное	0,005	0,005			
ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
Суп гороховый			200	250	206
Горох	0,020	0,020			
Картофель свежий	0,083	0,062			
Лук репчатый	0,012	0,010			
Морковь	0,012,5	0,010			
Масло растительное	0,005	0,005			
Соль	0,001	0,001			
Зелень свежая	0,002	0,002			
Лавровый лист	0,001	0,001			
Бульон или вода	0,162	0,162			
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
<i>Котлета из курицы</i>			75/40	100/40	668
Фарш куриный	0,069	0,069			
Хлеб пшеничный	0,017	0,017			
Молоко или вода	0,024	0,24			

Сухари	0,010	0,010			
Масло растительное	0,005	0,005			
Масло растительное	0,005	0,005			
Картофель запеченный с рыбой			150	180	502
Рыба	0,123	0,063			
Картофель	0,106	0,077			
Соус № 789	0,064	0,064			
Сыр	0,003	0,003			
Масло растительное	0,006	0,006			
Каша молочная рисовая			200/10	200/10	390
Рис	0,03	0,03			
Молоко	0,175	0,175			
Масло сливочное	0,01	0,01			
Соль	0,004	0,004			
сахар	0,015	0,015			
ГАРНИРЫ					
Каша пшеничная			150	200	679
Пшеничная крупа	0,057	0,057			
Масло растительное	0,004	0,004			
Масло сливочное	0,004	0,004			
Соль	0,001	0,001			
Капуста тушеная			150	200	321
Капуста	0,143	0,115			
Морковь	0,025	0,020			
Лук репчатый	0,048	0,040			
Томатное пюре	0,060	0,060			
Мука пшеничная	0,012	0,012			
Масло растительное	0,035	0,035			
Специи	0,001	0,001			
НАПИТКИ					
Чай с сахаром			200	200	943
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Вода	0,110	0,110			
Компот из с/фруктов			200	200	868
С/фрукты	0,1	0,1			
Сахар	0,1	0,1			
Вода	1000	1000			
Лимонная кислота	0,001	0,001			
Сок			200	200	
Ряженка			200	200	
Молоко			200	200	
Яблоко			1шт.	1шт.	
ВЫПЕЧКА					
Булочка с корицей			50	50	110
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			

Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Корица	0,025	0,025			
Булочка сдобная			80	80	106
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Булочка домашняя			90	90	109
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Ватрушка с повидлом			80	80	1058
Мука	0,032	0,032			
Масло сливочное	0,020	0,020			
Молоко	0,014	0,014			
Яйцо	0,04	0,04			
Дрожжи	0,014	0,014			
Соль	0,0005	0,0005			
Повидло	0,017	0,017			
Сахар	0,006	0,006			
Сахарная пудра	0,0001	0,0001			
Пирожок с капустой			75	75	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			
Самса			80	80	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			

3 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход порции		№ калькул.
			1-4 кл	5-9 кл	
КОМПЛЕКС					
Котлета мясная			75/30	100/30	608
Говядина	0,101	0,074			
Хлеб пшеничный	0,018	0,018			
Молоки или вода	0,022	0,022			
Сухари	0,011	0,011			
Масло растительное	0,007	0,007			
Рожки отварные			150	200	688
Макаронны	0,078	0,078			
Масло сливочное	0,010	0,010			
Соль	0,020	0,020			
Чай с сахаром			200	200	945
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Вода	0,110	0,110			
Хлеб			30	30	
САЛАТ					
Из моркови			100	100	92
Морковь	0,081	0,065			
Яблоки свежие	0,023	0,20			
Сметана	0,015	0,015			
Сахар	0,002	0,002			
Из свеклы			100	100	25
Свекла	0,091	0,071			
Чеснок	0,004	0,002			
Масло растительное	0,015	0,015			
ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
Рассольник			200/5	250/5	197
Картофель свежий	0,100	0,075			
Крупа перловая	0,008	0,008			
Морковь	0,012	0,010			
Лук репчатый	0,006	0,005			
Огурец соленый	0,017	0,015			
Томатное пюре	0,008	0,008			
Масло растительное	0,005	0,005			
Бульон или вода	0,175	0,175			
Соль	0,001	0,001			
Зелень свежая	0,003	0,003			
Сметана	0,005	0,005			
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Котлета мясная			75/30	100/30	608
Говядина	0,101	0,074			
Хлеб пшеничный	0,018	0,018			
Молоки или вода	0,022	0,022			
Сухари	0,011	0,011			
Масло растительное	0,007	0,007			

Рагу овощное с мясом			150	200	321
Мясо	0,107	0,079			
Картофель	0,053	0,39			
Морковь	0,039	0,021			
Лук репчатый	0,028	0,011			
Репа	0,041	0,024			
Капуста свежая	0,030	0,021			
Масло растительное	0,008	0,008			
Соус № 783	0,058	0,58			
Горошек зеленый	0,01	0,01			
Кабачки	0,035	0,023			
Каша молочная геркулес			200/10	200/10	390
Геркулес	0,03	0,03			
Молоко	0,175	0,175			
Масло сливочное	0,01	0,01			
Соль	0,004	0,004			
сахар	0,015	0,015			
ГАРНИРЫ					
Картофельное пюре			150	200	694
Картофель	0,225	0,169			
Молоко	0,032	0,03			
Масло сливочное	0,09	0,09			
Соль	0,001	0,001			
Рожки отварные			150	200	688
Макаронны	0,078	0,078			
Масло сливочное	0,010	0,010			
Соль	0,020	0,020			
НАПИТКИ					
Сок абрикосовый			200	200	
Компот из свежих яблок + витамин С			200	200	868
Яблоки свежие	0,1	0,1			
Сахар	0,1	0,1			
Вода	1000	1000			
Лимонная кислота	0,001	0,001			
Йогурт питьевой			200	200	
Чай с сахаром			200	200	945
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Вода	0,110	0,110			
Молоко			200	200	
Яблоко			1шт.	1шт.	
ВЫПЕЧКА					
Булочка ярославская			50	50	110
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			

Сед

Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Булочка с сахаром			80	80	106
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Плетенка с яблоками			90	90	
Ватрушка с повидлом			80	80	1058
Мука	0,032	0,032			
Масло сливочное	0,020	0,020			
Молоко	0,014	0,014			
Яйцо	0,04	0,04			
Дрожжи	0,014	0,014			
Соль	0,0005	0,0005			
Повидло	0,017	0,017			
Сахар	0,006	0,006			
Сахарная пудра	0,0001	0,0001			
Пирожок с картошкой			75	75	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			
Кекс чайный			75	75	84
Мука	0,24	0,24			
Сахар	0,018	0,018			
Масло сливочное	0,018	0,018			
Яйцо	1-3 шт	1-3 шт			
Изюм	0,008	0,008			
Соль	0,005	0,005			
Сахарная пудра	0,0008	0,0008			
Разрыхлитель	0,001	0,001			
Сосиска в тесте			80	80	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Сосиска	1 штука	1 штука			

4 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход порции		№ калькул.
			1-4 кл	5-9 кл	
КОМПЛЕКС					
Биточки мясные			75/30	100/30	608
Говядина	0,101	0,074			
Хлеб пшеничный	0,018	0,018			
Молоки или вода	0,022	0,022			
Сухари	0,011	0,011			
Масло растительное	0,007	0,007			
Гречневая каша			150	200	694
Крупа гречневая	0,059	0,059			
Масло растительное	0,005	0,005			
Соль	0,001	0,001			
Чай с лимоном			200	200	234
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Лимон	0,007	0,007			
Вода	0,150	0,150			
Хлеб			30	30	
САЛАТ					
Из свежих огурцов с растительным маслом			100	100	сборник №23
Огурцы	0,038	0,038			
Лук зеленый	0,013	0,010			
Лук репчатый	0,012	0,010			
Масло растительное	0,002	0,002			
Из свежей капусты			100	100	79
капуста свежая	0,085	0,068			
Клюква свежая	0,011	0,010			
Лук зеленый	0,013	0,010			
Морковь	0,013	0,010			
Уксус 3%	0,010	0,010			
Сахар	0,005	0,005			
Масло растительное	0,005	0,005			
ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
Борщ из свежей капусты			200/5	250/5	169
Свекла	0,050	0,040			
капуста свежая	0,025	0,020			
или капуста квашенная	0,022	0,015			
Морковь	0,013	0,010			
Лук репчатый	0,012	0,010			
Томатное пюре	0,008	0,008			
Масло растительное	0,005	0,005			
Сахар	0,0003	0,0003			
Уксус 3%	0,0004	0,0004			
Бульон или вода	0,200	0,200			
сметана	0,005	0,005			

Картофель свежий	0,027	0,020			
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
<i>Гуляш из курицы</i>			50/75	50/75	595
Курица	0,109	0,075			
Масло растительное	0,005	0,005			
Лук репчатый	0,018	0,015			
Томатное пюре	0,012	0,012			
Мука пшеничная	0,004	0,004			
<i>Биточки</i>			75/30	80/30	608
Говядина	0,101	0,074			
Хлеб пшеничный	0,018	0,018			
Молоки или вода	0,022	0,022			
Сухари	0,011	0,011			
Масло растительное	0,007	0,007			
<i>Каша молочная рисовая</i>			200/10	200/10	390
Рис	0,03	0,03			
Молоко	0,175	0,175			
Масло сливочное	0,01	0,01			
Соль	0,004	0,004			
сахар	0,015	0,015			
ГАРНИРЫ					
<i>Гречневая каша</i>			150	200	694
Крупа гречневая	0,059	0,059			
Масло растительное	0,005	0,005			
Соль	0,001	0,001			
<i>Гороховое пюре</i>			150	200	409
Горох	0,073	0,073			
Масло растительное	0,05	0,05			
Масло сливочное	0,05	0,05			
Соль	0,003	0,003			
НАПИТКИ					
<i>Компот из с/фруктов</i>			200	200	868
С/фрукты	0,1	0,1			
Сахар	0,1	0,1			
Вода	1000	1000			
Лимонная кислота	0,001	0,001			
<i>Сок яблочный</i>			200	200	
<i>Бифидок фруктовый</i>			200	200	
<i>Чай с молоком</i>			200	200	945
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Молоко	0,050	0,050			
Вода	0,110	0,110			
<i>Кофе пакетированный</i>			200	200	
<i>Молоко</i>			200	200	
<i>Яблоко</i>			шт.	шт.	
ВЫПЕЧКА					
<i>Булочка ярославская</i>			50	50	110
Мука	0,641	0,641			

Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Булочка сдобная			80	80	106
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Блочка с маком			90	90	112
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Плетенка с яблоком			90	90	
Пирожок с капустой			75	75	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,25			
Пирожок с мясом			75	75	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			
Самса			80	80	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			

Фарш	0,025	0,025			
------	-------	-------	--	--	--

5 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход порции		№ калькул.
			1-4 кл	5-9 кл	
КОМПЛЕКС					
Пельмени мясные			150	200	391
Тесто для пельменей		0,045			
Говядина	0,058	0,043			
Лук репчатый	0,005	0,004			
Вода		0,090			
Чай с сахаром			200	200	945
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Вода	0,110	0,110			
Хлеб			30	30	
САЛАТ					
Из моркови			100	100	92
Морковь	0,081	0,065			
Яблоки свежие	0,023	0,020			
Сметана	0,015	0,015			
Сахар	0,002	0,002			
Из св.помидоров с мас.раст.			100	100	25
Помидоры свежие	0,066	0,056			
Лук репчатый	0,024	0,020			
или Лук зеленый	0,025	0,020			
Масло растительное	0,025	0,025			
или Сметана	0,025	0,025			
ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
Суп лапша			150	250	218
Макаронные изделия	0,020	0,020			
Морковь	0,013	0,10			
Лук репчатый	0,006	0,005			
Бульон или вода	0,225	0,225			
Зелень	0,003	0,003			
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Тефтели мясные			75/40	80/40	390
Говядина	0,052	0,038			
Вода	0,006	0,006			
Крупа рисовая	0,005	0,005			
Масло растительное	0,003	0,003			
Лук репчатый	0,021	0,018			
Соус №759					
Пельмени мясные			150	200	391
Тесто для пельменей		0,045			
Говядина	0,058	0,043			
Лук репчатый	0,005	0,004			
Вода		0,090			

<i>Каша молочная гречневая</i>			200/10	200/10	390
Гречка	0,03	0,03			
Молоко	0,175	0,175			
Масло сливочное	0,01	0,01			
Соль	0,004	0,004			
сахар	0,015	0,015			
ГАРНИРЫ					
<i>Каша пшеничная</i>			150	200	679
Крупа пшеничная	0,057	0,057			
Масло растительное	0,004	0,004			
Масло сливочное	0,004	0,004			
Соль	0,001	0,001			
<i>Вермишель отварная</i>			150	200	688
Вермишель	0,078	0,078			
Масло сливочное	0,010	0,010			
Соль	0,020	0,020			
НАПИТКИ					
<i>Компот из св.яблок + С вит.</i>			200	200	589
Яблоки свежие	0,1	0,1			
Сахар	0,1	0,1			
Лимонная кислота	0,001	0,001			
Вода	1000	1000			
<i>Какао с молоком</i>			200	200	642
Какао	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Молоко	0,050	0,050			
Вода	0,110	0,110			
<i>Чай с сахаром</i>			200	200	945
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Вода	0,110	0,110			
<i>Молоко</i>			200	200	
<i>Яблоко</i>			1шт.	1шт.	
ВЫПЕЧКА					
<i>Булочка с посыпкой</i>			50	50	110
Мука пшеничная	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
соль	0,01	0,01			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1-3	1-3			
<i>Булочка с повидлом</i>			90	90	112
Мука пшеничная	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
соль	0,01	0,01			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			

leaf

Яйцо	1-3	1-3			
Сахарная пудра	0,0001	0,0001			
Повидло	0,017	0,017			
Пирожок с картошкой			75	75	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Картошка	0,025	0,025			
Полоска песочная			50	50	449
Мука пшеничная 1 сорт	2,4	2,0			
Сахар	0,85	0,84			
Маргарин	1,3	1,0			
Яйцо	5,0	5,0			
Эссенция	0,07	0,07			
Соль	3,0	3,0			
Сосиска в тесте			80	80	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Сосиска	1 штука	1 штука			

6 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход порции		№ калькул.
			1-4 кл	5-9 кл	
КОМПЛЕКС					
Манты из говядины			1/60	1/60	1037
Мука пшеничная	0,030	0,030			
Вода	0,012	0,012			
Говядина	0,08	0,057			
соль	0,001	0,001			
Лук репчатый	0,031	0,026			
Перец	0,0001	0,0001			
Вода	0,008	0,008			
Масло растительное	0,002	0,002			
Чай с витамином С			200	200	943
Чай заварка	0,050	0,050			
Вода	0,150	0,150			
Сахар	0,015	0,015			
Лимон или лимонная кислота	0,007	0,007			
Хлеб			30	30	
САЛАТ					

leaf

		100	100	79
Из свежей капусты				
Капуста свежая	0,085	0,068		
Клюква свежая	0,011	0,010		
Лук репчатый	0,013	0,010		
Морковь	0,013	0,010		
Уксус 3%	0,010	0,010		
Сахар	0,005	0,005		
Масло растительное	0,005	0,005		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА				
		200/5	250/5	187
Щи из свежей капусты				
Капуста свежая	0,075	0,060		
Картофель	0,077	0,060		
Морковь	0,013	0,010		
Петрушка	0,003	0,003		
Лук репчатый	0,012	0,010		
Томатное пюре	0,005	0,005		
Масло растительное	0,005	0,005		
Бульон или вода	0,188	0,188		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
		1/60	1/60	1037
Манты из говядины				
Мука пшеничная	0,030	0,030		
Вода	0,012	0,012		
Говядина	0,08	0,057		
соль	0,001	0,001		
Лук репчатый	0,031	0,026		
Перец	0,0001	0,0001		
Вода	0,008	0,008		
Масло растительное	0,002	0,002		
		75/30	100/30	608
Биточки мясные				
Говядина	0,101	0,074		
Хлеб пшеничный	0,018	0,018		
Молоки или вода	0,022	0,022		
Сухари	0,011	0,011		
Масло растительное	0,007	0,007		
		200/10	200/10	390
Каша молочная манная				
Манка	0,03	0,03		
Молоко	0,175	0,175		
Масло сливочное	0,01	0,01		
Соль	0,004	0,004		
сахар	0,015	0,015		
ГАРНИРЫ				
		150	200	694
Картофельное пюре				
Картофель	0,225	0,169		
Молоко	0,032	0,030		
Масло сливочное	0,09	0,09		
Соль	0,001	0,001		
		150	200	302
Перловая каша				
Перловка	0,05	0,05		
Масло сливочное	0,010	0,010		

Вода	0,160	0,160			
НАПИТКИ					
Кофе пакетир.			200	200	
Компот из с/фруктов+вит С			200	200	868
С/фрукты	0,1	0,1			
Сахар	0,1	0,1			
Лимонная кислота	0,001	0,001			
Вода	1000	1000			
Сок яблочный			200	200	
Чай с витамином С			200	200	943
Чай заварка	0,050	0,050			
Вода	0,150	0,150			
Сахар	0,015	0,015			
Лимон или лимонная кислота	0,007	0,007			
Молоко			200	200	
Яблоко			шт.	шт.	
ВЫПЕЧКА					
Булочка дорожная			50	50	110
Мука пшеничная	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
соль	0,01	0,01			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1-3	1-3			
Булочка сдобная			80	80	106
Мука пшеничная	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
соль	0,01	0,01			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1-3	1-3			
Кекс чайный			75	75	84
Мука	0,24	0,24			
Сахар	0,018	0,018			
Масло сливочное	0,018	0,018			
Яйцо	1-3 шт	1-3 шт			
Изюм	0,008	0,008			
Соль	0,005	0,005			
Сахарная пудра	0,0008	0,0008			
Разрыхлитель	0,001	0,001			
Самса			80	80	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			

leaf

Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			

7 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход порции		№ калькул.
			1-4 кл	5-9 кл	
КОМПЛЕКС					
			75/40	100/40	668
Котлеты из курицы					
Фарш куриный	0,069	0,069			
Хлеб пшеничный	0,017	0,017			
Молоко или вода	0,024	0,024			
Сухари	0,010	0,010			
Масло растительное	0,005	0,005			
			150	200	688
Рожки отварные					
Макаронны	0,078	0,078			
Масло сливочное	0,010	0,010			
Соль	0,020	0,020			
			200	200	868
Компот из с/фруктов+вит С					
С/фрукты	0,1	0,1			
Сахар	0,1	0,1			
Лимонная кислота	0,001	0,001			
Вода	1000	1000			
			30	30	
Хлеб					
САЛАТ					
			100	100	79
Из свежей капусты					
Капуста свежая	0,085	0,068			
Клюква свежая	0,011	0,010			
Лук репчатый	0,013	0,010			
Морковь	0,013	0,010			
Уксус 3%	0,010	0,010			
Сахар	0,005	0,005			
Масло растительное	0,005	0,005			
			100	100	92
Из свежей моркови					
Морковь	0,081	0,065			
Яблоки свежие	0,023	0,020			
Сметана	0,015	0,015			
Сахар	0,002	0,002			
ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
			200	250	206
Суп гороховый					
Горох	0,020	0,020			
Картофель свежий	0,083	0,062			
Лук репчатый	0,012	0,010			
Морковь	0,012,5	0,010			
Масло растительное	0,005	0,005			
Соль	0,001	0,001			
Зелень свежая	0,002	0,002			
Лавровый лист	0,001	0,001			
Бульон или вода	0,162	0,162			
ВТОРЫЕ БЛЮДА					

Усеп

Комлета из курицы			75/40	100/40	668
Фарш куриный	0,069	0,069			
Хлеб пшеничный	0,017	0,017			
Молоко или вода	0,024	0,024			
Сухари	0,010	0,010			
Масло растительное	0,005	0,005			
Гуляш из говядины			50/75	50/75	595
Говядина	0,107	0,079			
Масло растительное	0,005	0,005			
Лук репчатый	0,018	0,015			
Томатное пюре	0,012	0,012			
Мука пшеничная	0,004	0,004			
Каша молочная ячневая			200/10	200/10	390
Ячка	0,03	0,03			
Молоко	0,175	0,175			
Масло сливочное	0,01	0,01			
Соль	0,004	0,004			
сахар	0,015	0,015			

ГАРНИРЫ

Каша пшеничная			150	200	679
Пшеничная крупа	0,057	0,057			
Масло растительное	0,004	0,004			
Масло сливочное	0,004	0,004			
Соль	0,001	0,001			
Рожки отварные			150	200	688
Макаронны	0,078	0,078			
Масло сливочное	0,010	0,010			
Соль	0,020	0,020			

НАПИТКИ

Чай с сахаром			200	200	943
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Молоко	0,050	0,050			
Вода	0,110	0,110			
Компот из с/фруктов			200	200	868
С/фрукты	0,1	0,1			
Сахар	0,1	0,1			
Вода	1000	1000			
Лимонная кислота	0,001	0,001			
Сок абрикосовый			200	200	
Кефир			200	200	
Молоко			200	200	
Яблоко			1шт.	1шт.	

ВЫПЕЧКА

Булочка с корицей			50	50	110
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Корица	0,025	0,025			

Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Булочка сдобная			80	80	106
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Булочка домашняя			90	90	109
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Ватрушка с повидлом			80	80	1058
Мука	0,032	0,032			
Масло сливочное	0,020	0,020			
Молоко	0,014	0,014			
Яйцо	0,04	0,04			
Дрожжи	0,014	0,014			
Соль	0,0005	0,0005			
Повидло	0,017	0,017			
Сахар	0,006	0,006			
Сахарная пудра	0,0001	0,0001			
Пирожок с капустой			75	75	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			
Сосиска в тесте			80	80	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Сосиска	1 штука	1 штука			

Handwritten signature

8 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход порции		№ калькул.
			1-4 кл	5-9 кл	
КОМПЛЕКС					
Гуляш из курицы			50/75	50/75	595
Курица	0,109	0,075			
Масло растительное	0,005	0,005			
Лук репчатый	0,018	0,015			
Томатное пюре	0,012	0,012			
Мука пшеничная	0,004	0,004			
Чай с молоком			200	200	945
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Молоко	0,050	0,050			
Вода	0,110	0,110			
Хлеб			30	30	
САЛАТ					
Из моркови			100	100	92
Морковь	0,081	0,065			
Яблоки свежие	0,023	0,20			
Сметана	0,015	0,015			
Сахар	0,002	0,002			
Из свеклы			100	100	25
Свекла	0,091	0,071			
Сыр	0,017	0,015			
Чеснок	0,004	0,002			
Масло растительное	0,015	0,015			
ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
Суп с рисовой крупой			200	250	204
Картофель свежий	0,107	0,080			
Рис крупа	0,010	0,010			
Морковь	0,013	0,010			
Лук репчатый	0,012	0,010			
Масло растительное	0,003	0,003			
Бульон или вода	0,188	0,188			
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Гуляш из курицы			50/75	50/75	595
Курица	0,109	0,075			
Масло растительное	0,005	0,005			
Лук репчатый	0,018	0,015			
Томатное пюре	0,012	0,012			
Мука пшеничная	0,004	0,004			
Котлета мясная			75/40	100/40	608
Говядина	0,101	0,074			
Хлеб пшеничный	0,018	0,018			
Молоки или вода	0,022	0,022			
Сухари	0,011	0,011			

Масло растительное	0,007	0,007			
Каша молочная кукурузная			200/10	200/10	390
Крупа кукурузная	0,03	0,03			
Молоко	0,175	0,175			
Масло сливочное	0,01	0,01			
Соль	0,004	0,004			
сахар	0,015	0,015			
ГАРНИРЫ					
Картофельное пюре			150	200	694
Картофель	0,225	0,169			
Молоко	0,032	0,03			
Масло сливочное	0,09	0,09			
Соль	0,001	0,001			
Гречневая каша			150	200	694
Крупа гречневая	0,059	0,059			
Масло растительное	0,005	0,005			
Соль	0,001	0,001			
НАПИТКИ					
Сок абрикосовый			200	200	
Компот из свежих яблок + витамин С			200	200	868
Яблоки свежие	0,1	0,1			
Сахар	0,1	0,1			
Вода	1000	1000			
Лимонная кислота	0,001	0,001			
Йогурт питьевой			200	200	
Чай			200	200	945
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Вода	0,110	0,110			
Молоко			200	200	
Яблоко			1шт.	1шт.	
ВЫПЕЧКА					
Булочка с маком			50	50	110
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Мак	0,025	0,025			
Булочка с сахаром			80	80	106
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			

Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Плетенка с яблоками			90	90	
Ватрушка с повидлом			80	80	1058
Мука	0,032	0,032			
Масло сливочное	0,020	0,020			
Молоко	0,014	0,014			
Яйцо	0,04	0,04			
Дрожжи	0,014	0,014			
Соль	0,0005	0,0005			
Повидло	0,017	0,017			
Сахар	0,006	0,006			
Сахарная пудра	0,0001	0,0001			
Пирожок с картошкой			75	75	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			
Самса			80	80	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			

9 день

КОМПЛЕКС

			75/50	100/50	516
Котлета рыбная					
Рыба	0,1	0,048			
Хлеб пшеничный	0,1	0,048			
Молоко или вода	0,01	0,01			
Лук репчатый	0,012	0,01			
Мука	0,006	0,006			
Масло растительное	0,005	0,005			
Гороховое пюре			150	200	409
Горох	0,073	0,073			
Масло растительное	0,05	0,05			
Масло сливочное	0,05	0,05			
Соль	0,003	0,003			
Чай с молоком			200	200	945
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Молоко	0,050	0,050			

Вода	0,110	0,110			
Хлеб			30	30	
САЛАТ					
<i>Из свеклы</i>			100	100	25
Свекла	0,091	0,071			
Чеснок	0,004	0,002			
Масло растительное	0,015	0,015			
ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
<i>Рассольник</i>			200/5	250/5	197
Картофель свежий	0,100	0,075			
Крупа перловая	0,008	0,008			
Морковь	0,012	0,010			
Лук репчатый	0,006	0,005			
Огурец соленый	0,017	0,015			
Томатное пюре	0,008	0,008			
Масло растительное	0,005	0,005			
Бульон или вода	0,175	0,175			
Соль	0,001	0,001			
Зелень свежая	0,003	0,003			
Сметана	0,005	0,005			
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
<i>Котлета рыбная</i>			75/50	100/50	516
Рыба	0,1	0,048			
Хлеб пшеничный	0,1	0,048			
Молоко или вода	0,01	0,01			
Лук репчатый	0,012	0,01			
Мука	0,006	0,006			
Масло растительное	0,005	0,005			
<i>Домашнее жаркое</i>			200	200	590
Говядина	0,071	0,053			
Картофель	0,178	0,133			
Лук репчатый	0,016	0,013			
Масло растительное	0,007	0,007			
Томат	0,008	0,008			
<i>Каша молочная пшеничная</i>			200/10	200/10	390
Крупа пшеничная	0,03	0,03			
Молоко	0,175	0,175			
Масло сливочное	0,01	0,01			
Соль	0,004	0,004			
сахар	0,015	0,015			
ГАРНИРЫ					
<i>Гороховое пюре</i>			150	200	409
Горох	0,073	0,073			
Масло растительное	0,05	0,05			
Масло сливочное	0,05	0,05			
Соль	0,003	0,003			
<i>Капуста свежая тушеная</i>			150	200	708
Капуста свежая	0,263	0,210			
Масло растительное	0,009	0,009			

Морковь	0,010	0,08			
Томатное пюре	0,016	0,016			
Мука	0,002	0,002			
перец	1	1			
Лавровый лист	1	1			
НАПИТКИ					
Кисель с витамином С			200	200	883
Кисель из концентрата	0,024	0,024			
Сахар	0,013	0,013			
Вода	0,95	0,95			
Лимонная кислота	0,0001	0,0001			
Сок апельсиновый			200	200	
Чай с молоком			200	200	945
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Молоко	0,050	0,050			
Вода	0,110	0,110			
Ряженка			200	200	
Молоко			200	200	
Яблоко			1шт.	1шт.	
ВЫПЕЧКА					
Булочка с повидлом			50	50	110
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Повидло	0,025	0,025			
Булочка домашняя			80	80	109
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Пирожок с капустой			75	75	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			
Кекс чайный			75	75	84
Мука	0,24	0,24			
Сахар	0,018	0,018			

След

Масло сливочное	0,018	0,018			
Яйцо	1-3 шт	1-3 шт			
Изюм	0,008	0,008			
Соль	0,005	0,005			
Сахарная пудра	0,0008	0,0008			
Разрыхлитель	0,001	0,001			
Сосиска в тесте			80	80	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Сосиска	1 штука	1 штука			

10 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход порции		№ калькул.
			1-4 кл	5-9 кл	
КОМПЛЕКС					
Пельмени мясные			200	200	391
Тесто для пельменей		0,045			
Говядина	0,058	0,043			
Лук репчатый	0,005	0,004			
Вода		0,090			
Чай с сахаром			200	200	945
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Вода	0,110	0,110			
Хлеб			30	30	
САЛАТ					
Из свежей капусты			100	100	79
Капуста свежая	0,085	0,068			
Клюква свежая	0,011	0,010			
Лук репчатый	0,013	0,010			
Морковь	0,013	0,010			
Уксус 3%	0,010	0,010			
Сахар	0,005	0,005			
Масло растительное	0,005	0,005			
ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
Суп лапша			250	250	218
Макаронные изделия	0,020	0,020			
Морковь	0,013	0,10			
Лук репчатый	0,006	0,005			
Бульон или вода	0,225	0,225			
Зелень	0,003	0,003			
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Пельмени мясные			150	200	391

Тесто для пельменей		0,045			
Говядина	0,058	0,043			
Лук репчатый	0,005	0,004			
Вода		0,090			
Тефтели в соусе			75/50	75/50	620
Говядина	0,105	0,076			
Хлеб пшеничный	0,016	0,16			
Молоко или вода	0,022	0,022			
Лук репчатый	0,007	0,006			
Мука	0,010	0,010			
Масло растительное	0,007	0,007			
Соус № 768					
Каша молочная пшеничная			200/10	200/10	390
Крупа пшеничная	0,03	0,03			
Молоко	0,175	0,175			
Масло сливочное	0,01	0,01			
Соль	0,004	0,004			
сахар	0,015	0,015			
ГАРНИРЫ					
Картофельное пюре			150	200	694
Картофель	0,225	0,169			
Молоко	0,032	0,030			
Масло сливочное	0,09	0,09			
Соль	0,001	0,001			
Макароньы отварные			150	200	688
Макароньы	0,078	0,078			
Масло сливочное	0,010	0,010			
Соль	0,020	0,020			
НАПИТКИ					
Кофе пакетир.			200	200	
Компот из с/фруктов+вит С			200	200	868
С/фрукты	0,1	0,1			
Сахар	0,1	0,1			
Лимонная кислота	0,001	0,001			
Вода	1000	1000			
Сок яблочный			200	200	
Бифидок			200	200	
Чай с сахаром			200	200	945
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Вода	0,110	0,110			
Молоко			200	200	
Яблоко			1шт.	1шт.	
ВЫПЕЧКА					
Булочка дорожная			50	50	110
Мука пшеничная	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
соль	0,01	0,01			

Handwritten signature

Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1-3	1-3			
Булочка сдобная			80	80	106
Мука пшеничная	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
соль	0,01	0,01			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1-3	1-3			
Ватрушка с творогом			90	90	2/135
Мука	0,032	0,032			
Масло сливочное	0,020	0,020			
Молоко	0,014	0,014			
Яйцо	0,04	0,04			
Дрожжи	0,014	0,014			
Соль	0,0005	0,0005			
Творог	0,017	0,017			
Сахар	0,006	0,006			
Пирожок с капустой			75	75	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			
Самса			80	80	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			

11 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход порции		№ калькул.
			1-4 кл	5-9 кл	
КОМПЛЕКС					
Рагу овощное с мясом			150	200	321
Мясо	0,107	0,079			
Картофель	0,053	0,39			
Морковь	0,039	0,021			
Лук репчатый	0,028	0,011			

Репка	0,041	0,024			
Капуста свежая	0,030	0,021			
Масло растительное	0,008	0,008			
Соус № 783	0,058	0,58			
Горошек зеленый	0,01	0,01			
Кабачки	0,035	0,023			
Чай фруктовый пакетир.			200	200	
Хлеб			30	30	
САЛАТ					
Из моркови			100	100	92
Морковь	0,081	0,065			
Яблоки свежие	0,023	0,020			
Сметана	0,015	0,015			
Сахар	0,002	0,002			
ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
Суп полевой			200	250	204
Картофель свежий	0,107	0,080			
Крупа	0,010	0,010			
Морковь	0,013	0,010			
Лук репчатый	0,012	0,010			
Масло растительное	0,003	0,003			
Бульон или вода	0,188	0,188			
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рагу овощное с мясом			150	200	321
Мясо	0,107	0,079			
Картофель	0,053	0,39			
Морковь	0,039	0,021			
Лук репчатый	0,028	0,011			
Репка	0,041	0,024			
Капуста свежая	0,030	0,021			
Масло растительное	0,008	0,008			
Соус № 783	0,058	0,58			
Горошек зеленый	0,01	0,01			
Кабачки	0,035	0,023			
Котлета мясная			75/40	100/40	608
Говядина	0,101	0,074			
Хлеб пшеничный	0,018	0,018			
Молоки или вода	0,022	0,022			
Сухари	0,011	0,011			
Масло растительное	0,007	0,007			
Каша молочная манная			200/10	200/10	390
Крупа манная	0,03	0,03			
Молоко	0,175	0,175			
Масло сливочное	0,01	0,01			
Соль	0,004	0,004			
сахар	0,015	0,015			
ГАРНИРЫ					
Картофельное пюре			150	200	694

Картофель	0,225	0,169			
Молоко	0,032	0,030			
Масло сливочное	0,09	0,09			
Соль	0,001	0,001			
Гречневая каша			150	200	694
Крупа гречневая	0,059	0,059			
Масло растительное	0,005	0,005			
Соль	0,001	0,001			
НАПИТКИ					
Кефир			200	200	
Чай фруктовый пакетир.			200	200	943
Чай заварка	0,050	0,050			
Вода	0,150	0,150			
Сахар	0,015	0,015			
Лимон или лимонная кислота	0,007	0,007			
Сок яблочный			200	200	
Чай фруктовый пакетир.			200	200	
Молоко			1шт.	1шт.	
Яблоко					
ВЫПЕЧКА					
Булочка с посыпкой			50	50	110
Мука пшеничная	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
соль	0,01	0,01			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1-3	1-3			
Плюшка с сахаром			50	50	110
Мука пшеничная	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
соль	0,01	0,01			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1-3	1-3			
Булочка с повидлом			90	90	112
Мука пшеничная	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
соль	0,01	0,01			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1-3	1-3			
Сахарная пудра	0,0001	0,0001			
Повидло	0,017	0,017			
Пирожок с картошкой			75	75	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			

Улс

Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Картошка	0,025	0,025			
Сосиска в тесте			80	80	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Сосиска	1 штука	1 штука			

12 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход порции		№ калькул.
			1-4 кл	5-9 кл	
КОМПЛЕКС					
Манты из говядины			1/60	1/60	1037
Мука пшеничная	0,030	0,030			
Вода	0,012	0,012			
Говядина	0,08	0,057			
соль	0,001	0,001			
Лук репчатый	0,031	0,026			
Перец	0,0001	0,0001			
Вода	0,008	0,008			
Масло растительное	0,002	0,002			
Чай с лимоном			200	200	234
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Лимон	0,007	0,007			
Вода	0,150	0,150			
Хлеб			30	30	
САЛАТ					
Картофельный			100	100	71/73
Картофель	0,116	0,084			
Лук зеленый или свежий репчатый	0,024/0,02	0,017			
Огурец соленый или соленая капуста	0,031/0,36	0,025/0,025			
Морковь	0,014	0,01			
Масло растительное	0,015	0,015			
ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
Борщ из свежей капусты			200/5	250/5	169
Свекла	0,050	0,040			
капуста свежая	0,025	0,020			
или капуста квашенная	0,022	0,015			
Морковь	0,013	0,010			

Лук репчатый	0,012	0,010			
Томатное пюре	0,008	0,008			
Масло растительное	0,005	0,005			
Сахар	0,0003	0,0003			
Уксус 3%	0,0004	0,0004			
Бульон или вода	0,200	0,200			
сметана	0,005	0,005			
Картофель свежий	0,027	0,020			
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Манты из говядины			1/60	1/60	1037
Мука пшеничная	0,030	0,030			
Вода	0,012	0,012			
Говядина	0,08	0,057			
соль	0,001	0,001			
Лук репчатый	0,031	0,026			
Перец	0,0001	0,0001			
Вода	0,008	0,008			
Масло растительное	0,002	0,002			
Биточки			75/30	80/30	608
Говядина	0,101	0,074			
Хлеб пшеничный	0,018	0,018			
Молоки или вода	0,022	0,022			
Сухари	0,011	0,011			
Масло растительное	0,007	0,007			
Каша молочная рисовая			200/10	200/10	390
Рис	0,03	0,03			
Молоко	0,175	0,175			
Масло сливочное	0,01	0,01			
Соль	0,004	0,004			
сахар	0,015	0,015			
ГАРНИРЫ					
Рожки отварные			150	200	688
Макароны	0,078	0,078			
Масло сливочное	0,010	0,010			
Соль	0,020	0,020			
НАПИТКИ					
Компот из свежих яблок+вит С			200	200	868
Свежие яблоки	0,1	0,1			
Сахар	0,1	0,1			
Вода	1000	1000			
Лимонная кислота	0,001	0,001			
Сок абрикосовый			200	200	
Чай с лимоном			200	200	234
Чай заварка	0,050	0,050			
Сахар	0,015	0,015			
Лимон	0,007	0,007			
Вода	0,150	0,150			
Кефир			200	200	

<i>Молоко</i>			200	200	
<i>Яблоко</i>			1шт.	1шт.	
ВЫПЕЧКА					
<i>Булочка домашняя</i>			50	50	110
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
<i>Булочка сдобная</i>			80	80	106
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
<i>Блочка с маком</i>			90	90	112
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
<i>Пирожок с капустой</i>			75	75	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			
<i>Пирожок с мясом</i>			75	75	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			
<i>Ватрушка с творогом</i>			90	90	2/135
Мука	0,032	0,032			
Масло сливочное	0,020	0,020			
Молоко	0,014	0,014			

Handwritten signature

Яйцо	0,04	0,04			
Дрожжи	0,014	0,014			
Соль	0,0005	0,0005			
Творог	0,017	0,017			
Сахар	0,006	0,006			
Самса			80	80	1052
Мука	0,641	0,641			
Сахар	0,034	0,034			
Масло растительное	0,029	0,029			
Соль	0,001	0,001			
Дрожжи	0,019	0,019			
Вода	0,260	0,260			
Яйцо	1 штука	1 штука			
Фарш	0,025	0,025			

Арендатор столовой ГУ СОШГ № 9
КХ "Нариман"



Handwritten signature: Мау

Жаукенов Е.К.