

день 1

Нижневартовск ШУ 7-11 л завтрак 134 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
810	Бутерброд с сыром	50	0,07	8	0,1	70,9
235	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	9,74	9	69,94	317,9
919	Какао с молоком*	200	4,09	4	17,06	124,1
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5
1 148	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1
Итого за Завтрак		560	18,1	21	113,56	642,5
Итого за день		560	18,1	21	113,56	642,5

Заведующий _____

Технолог _____

День 2

Нижневартовск ШУ 7-11 л завтрак 134 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	150	23,76	15	26,46	344,6
902	Молоко сгущеное соус	30	2,13	2	16,56	88,5
810	Бутерброд с сыром	50	0,07	8	0,1	70,9
854	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5
897	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5
1 148	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1
Итого за Завтрак		510	33,36	28	91,85	754,1
Итого за день		510	33,36	28	91,85	754,1

Заведующий
производством _____

Технолог _____

День 3

Нижневартовск ШУ 7-11 л завтрак 134 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
812	Кукуруза консервированная*	60	1,23	4	7,45	69,5
891	Омлет запеченный или паровой	150	14,37	22	0,9	256,4
810	Бутерброд с сыром	40	0,06	6	0,08	56,7
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5
1 148	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1
Итого за Завтрак		510	19,92	32	50,05	572,1
Итого за день		510	19,92	32	50,05	572,1

Заведующий
производством _____

Технолог _____

День 4

Нижневартовск ШУ 7-11 л завтрак 134 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 127	Котлеты рыбные любительские*	80	10,49	4	4,86	97,5
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
324	Пюре картофельное*	150	2,52	3	24,57	139,5
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5
1 148	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1
Итого за Завтрак		510	17,69	8	72,48	444,7
Итого за день		510	17,69	8	72,48	444,7

Заведующий
производством

Технолог

День 5

Нижневартовск ШУ 7-11л комплекс 336 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94
1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4
975	Мандарины	100	0,8		7,5	38
Итого за Завтрак		600	11,68	12	86,89	560,1
Итого за день		600	11,68	12	86,89	560,1

Заведующий
производством

Технолог

День 6

Нижневартовск ШУ 7-11 л завтрак 134 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
958	Омлет запеченый	150	3,56	12	0,09	119,5
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94
1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4
976	Яблоки	130	0,52	1	12,74	61,1
Итого за Завтрак		540	8,52	13	55,29	373,9
Итого за день		540	8,52	13	55,29	373,9

Заведующий
производством

Технолог

День 7

Нижневартовск ШУ 7-11 л завтрак 134 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
816	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,69	15	27,31	246
302	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2
349	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8
1 110	Кофейный напиток с молоком*	200	4,79	5	17,97	140,7
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94
1 148	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1
Итого за Завтрак		550	25,03	34	114,81	891,8
Итого за день		550	25,03	34	114,81	891,8

Заведующий
производством

Технолог

День 8

Нижневартовск ШУ 7-11 л завтрак 134 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	120	19,01	12	21,17	275,7
902	Молоко сгущеное соус	30	2,13	2	16,56	88,5
854	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94
1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4
975	Мандарины	100	0,8		7,5	38
Итого за Завтрак		510	27,94	16	85,14	609,1
Итого за день		510	27,94	16	85,14	609,1

Заведующий
производством

Технолог

День 9

Нижневартовск ШУ 7-11 л завтрак 134 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 294,01	Котлеты рубленые из филе кур с соусом сметанным	100	18,37	30	0,15	342
516	Макаронные изделия отварные с	150	5,92	5	35,96	212
971	Чай ягодный	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94
1 148	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1
Итого за Завтрак		520	29,28	35	82,37	767
Итого за день		520	29,28	35	82,37	767

Заведующий
производством

Технолог

День 10

Нижневартовск ШУ 7-11 л завтрак 134 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	214,6
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8
897	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4
Итого за Завтрак		510	9,58	14	90,49	522,2
Итого за день		510	9,58	14	90,49	522,2

Заведующий
производством

Технолог
