

День 1

## Нижневартовск ШУ 7-11л комплекс 336 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	18,1	21	113,56	642,5

### Обед

1 023	Салат из отварной свеклы с изюмом с маслом растительным	60	0,86	5	13,2	102,6
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной*	200	1,82	4	13,54	100,8
437	Гуляш из мяса говядины	100	16,43	9	3,88	166,5
335	Макаронные изделия отварные с маслом	150	0,03	4	0,06	37,2
932	Компот из кураги	200	0,2		17,02	69,1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	40	3,16		19,32	94
1 186	Хлеб ржаной 2	30	1,83		11,97	59,1
<b>Итого за Обед</b>		780	24,33	22	78,99	629,3
<b>Итого за день</b>		1 340	42,43	43	192,55	1 271,8

Заведующий \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

День 2

## Нижневартовск ШУ 7-11л комплекс 336 руб

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

### Обед

836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,46	96,9
1 135	Рыба тушеная с овощами	90	0,45	5	3,28	58,2
324	Пюре картофельное*	150	2,52	3	24,57	139,5
707	Напиток лимонный	200	0,6		32,6	104
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	40	3,16		19,32	94
1 186	Хлеб ржаной 2	30	1,83		11,97	59,1
<b>Итого за Обед</b>		770	11,36	10	109,76	560,1
<b>Итого за день</b>		1 280	44,72	38	201,61	1 314,2

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

День 3

## Нижневартовск ШУ 7-11л комплекс 336 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
812	Кукуруза консервированная*	60	1,23	4	7,45	69,5
891	Омлет запеченный	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
<b>Итого за Завтрак</b>		510	19,92	32	50,05	572,1

### **Обед**

834	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,73	6	5,75	80,9
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	200	1,6	3	10,82	79,7
1 035	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	90	10,85	15	7,26	223
539	Рагу из овощей	150	2,6	7	11,24	128,3
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7
897,01	Хлеб пшеничный 2	40	0,3		1,97	94
1 186	Хлеб ржаной 2	30	1,83		11,97	59,1
<b>Итого за Обед</b>		770	20,54	34	65,47	769,9
<b>Итого за день</b>		1 280	40,46	66	115,52	1 342

Заведующий \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

День 4

## Нижневартовск ШУ 7-11л комплекс 336 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		510	17,69	8	72,48	444,7

### **Обед**

1 006	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,33	4	17,23	126,2
444	Плов с говядиной	200	24,43	36	50,78	623,9
917,02	Компот из ягод*	200			19,96	79,8
897,01	Хлеб пшеничный 2	50	0,38		2,46	117,5

1 186	Хлеб ржаной 2	30	1,83		11,97	59,1
<b>Итого за Обед</b>		740	31,45	40	103,42	1 014,3
<b>Итого за день</b>		1 250	49,14	48	175,9	1 459

Заведующий \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

День 5

## *Нишневартовск ШУ 7-11л комплекс 336 руб*

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом	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
<b>Итого за Завтрак</b>		600	11,68	12	86,89	560,1

### **Обед**

0	Суп "Здоровье"	200	8,18	11	10,26	172,4
1 296	Фрикасе из курицы со сметанным	100	13,87	18	4,74	191,2
512	Рис припущенный*	150	3,71	5	38,9	212
1 040	Компот из изюма и кураги*	200	0,3		19,64	80,4
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4
897,01	Хлеб пшеничный 2	50	0,38		2,46	117,5
1 186	Хлеб ржаной 2	30	1,83		11,97	59,1
<b>Итого за Обед</b>		790	28,75	34	89,53	841
<b>Итого за день</b>		1 390	40,43	46	176,42	1 401,1

Заведующий \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

День 6

## *Нишневартовск ШУ 7-11л комплекс 336 руб*

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		540	8,52	13	55,29	373,9

### **Обед**

820	Салат из свеклы	60	0,89	5	5,19	69,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	1,52	4	7,38	73,7
1 076	Печень по-строгановски*	100	15,81	10	5,31	177,4

998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	7	40,06	262,5
393,02	Компот из вишни*	200	0,22		22,7	93,3
897,01	Хлеб пшеничный 2	50	0,38		2,46	117,5
1 186	Хлеб ржаной 2	30	1,83		11,97	59,1
<b>Итого за Обед</b>		790	28,41	26	95,07	853
<b>Итого за день</b>		1 300	36,93	39	150,36	1 226,9

Заведующий \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

**День 7**

## **Нижневартовск ШУ 7-11л комплекс 336 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Завтрак

816	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,69	15	27,31	246
302	Каша пшеничная 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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	25,03	34	114,81	891,8

### Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4
1 033	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3
1 083	Колбаски рыбные с яйцом (минтай)	80	12,14	4	2,05	95,6
590	Соус белый основной*	30	0,21	1	1,22	16,5
324	Пюре картофельное*	150	2,52	3	24,57	139,5
479	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,06		21,43	87,4
897,01	Хлеб пшеничный 2	50	0,38		2,46	117,5
1 186	Хлеб ржаной 2	30	1,83		11,97	59,1
<b>Итого за Обед</b>		800	22,89	19	87,24	731,5
<b>Итого за день</b>		1 350	47,92	53	202,05	1 623,3

Заведующий \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

**День 8**

## **Нижневартовск ШУ 7-11л комплекс 336 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Завтрак

1 073	Пудинг творожно-манный	120	19,01	12	21,17	275,7
902	Молоко сгущеное	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
<b>Итого за Завтрак</b>		510	27,94	16	85,14	609,1

### Обед

1 112	Винегрет овощной*	60	0,94	5	5,46	69,7
181	Уха с крупой перловой	200	8,01	1	11,11	57,1
324	Пюре картофельное*	70	1,18	2	11,46	65,1
1 028	Колбаски витаминные *	90	18,21	21	8,11	247,5
999,01	Капуста тушеная* 2	80	1,96	2	7,88	55,9
916	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1
897,01	Хлеб пшеничный 2	40	0,3		1,97	94
1 186	Хлеб ржаной 2	30	1,83		11,97	59,1
<b>Итого за Обед</b>		770	32,66	31	86,85	766,5
<b>Итого за день</b>		1 280	60,6	47	171,99	1 375,6

Заведующий \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

**День 9**

**Нижневартовск ШУ 7-11л комплекс 336 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

**Завтрак**

1 294,01	Котлеты рубленные из филе кур с соусом	100	18,37	30	0,15	342
516	Макаронные изделия отварные с маслом*	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
<b>Итого за Завтрак</b>		520	29,28	35	82,37	767

**Обед**

814	Икра овощная морковная	60	0,73	5	4,82	62,9
1 175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4	11,94	94,3
907	Тефтели мясные с луком	90	2,35	10	14,32	157,1
857	Бобовые отварные	150	14,37	5	34,65	245,5
925	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	105,2
897,01	Хлеб пшеничный 2	40	0,3		1,97	94
1 186	Хлеб ржаной 2	30	1,83		11,97	59,1
<b>Итого за Обед</b>		770	23,89	27	105,4	853,3
<b>Итого за день</b>		1 290	53,17	62	187,77	1 620,3

Заведующий \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

**День 10**

**Нижневартовск ШУ 7-11л комплекс 336 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	-------	------	---------	---------

**Завтрак**

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
<b>Итого за Завтрак</b>		510	9,58	14	90,49	522,2

Обед

836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	1,27	3	6,62	55,3
1 036	Плов из птицы*	200	49,83	54	43,55	857,4
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3
897,01	Хлеб пшеничный 2	40	0,3		1,97	94
1 186	Хлеб ржаной 2	30	1,83		11,97	59,1
769	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8
<b>Итого за Обед</b>		780	60,24	67	127,3	1 436,5
<b>Итого за день</b>		1 290	69,82	81	217,79	1 958,7

Заведующий \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_