

День 1

## Нижневартовск ШУ 12 л комплекс 336 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
810	Бутерброд с сыром	50	0,07	8	0,1	70,9
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>		560	18,1	21	113,56	642,5
<b>Обед</b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной*	250	2,28	5	16,93	126
437	Гуляш из мяса говядины	100	16,43	9	3,88	166,5
335	Макаронные изделия отварные с маслом	180	0,04	5	0,07	44,7
932	Компот из кураги	200	0,2		17,02	69,1
1 023	Салат из отварной свеклы с изюмом с	100	1,43	9	22	171
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	3,95	1	24,15	117,5
1 186	Хлеб ржаной 2	40	2,44		15,96	78,8
<b>Итого за Обед</b>		920	26,77	29	100,01	773,6
<b>Итого за день</b>		1 480	44,87	50	213,57	1 416,1

Заведующий \_\_\_\_\_

День 2

## Нижневартовск ШУ 12 л комплекс 336 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
810	Бутерброд с сыром	50	0,07	8	0,1	70,9
1 073	Пудинг творожно-манный	150	23,76	15	26,46	344,6
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	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
<b>Обед</b>						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,58	121,1
1 135	Рыба тушеная с овощами	110	0,55	6	4,01	71,1
324	Пюре картофельное*	180	3,02	4	29,48	167,4
707	Напиток лимонный	200	0,6		32,6	104
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,6	14
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	3,95	1	24,15	117,5
1 186	Хлеб ржаной 2	40	2,44		15,96	78,8
<b>Итого за Обед</b>		930	14,26	14	129,38	673,9
<b>Итого за день</b>		1 440	47,62	42	221,23	1 428

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_

День 3

## Нижневартовск ШУ 12 л комплекс 336 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
810	Бутерброд с сыром	50	0,07	8	0,1	70,9
812	Кукуруза консервированная*	100	1,23	4	7,45	69,5
891	Омлет запеченный или паровой	150	14,37	22	0,9	256,4
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>		<b>560</b>	<b>19,93</b>	<b>34</b>	<b>50,07</b>	<b>586,3</b>
<b><u>Обед</u></b>						
834	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,22	10	9,59	134,8
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	250	2	4	13,52	99,6
1 035	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	110	13,26	19	8,87	272,6
539	Рагу из овощей	180	3,11	8	13,48	153,9
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	40	2,44		15,96	78,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>24,96</b>	<b>44</b>	<b>79,85</b>	<b>938,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>44,89</b>	<b>78</b>	<b>129,92</b>	<b>1 524,9</b>

Заведующий  
производством

День 4

## Нижневартовск ШУ 12 л комплекс 336 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 120	Биточки(котлеты) из рыбы в соусе молочном	100		3	8,14	91,2
324	Пюре картофельное*	180	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>		<b>540</b>	<b>6,78</b>	<b>6</b>	<b>74,33</b>	<b>420,2</b>
<b><u>Обед</u></b>						
1 006	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,41	5	21,54	157,8
444	Плов с говядиной	250	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>		880	32,85	41	108,41	1 051,1
<b>Итого за день</b>		1 390	39,63	47	182,74	1 471,3

Заведующий  
производством

День 5

## Нишневартовск ШУ 12 л 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 сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5
975	Мандарины	100	0,8		7,5	38
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
<b>Итого за Завтрак</b>		650	13,29	12	94,9	619,6

### **Обед**

836	Огурцы свежие порционно	100	0,64		2,08	11,2
0	Суп "Здоровье"	250	10,23	14	12,83	215,5
1 296	Фрикасе из курицы со сметанным	100	13,87	18	4,74	191,2
512	Рис припущенный*	180	4,46	6	46,68	254,5
1 040	Компот из изюма и кураги*	200	0,3		19,64	80,4
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>		910	31,71	38	100,4	929,4
<b>Итого за день</b>		1 560	45	50	195,3	1 549

Заведующий  
производством

День 6

## Нишневартовск ШУ 12 л комплекс 336 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
958	Омлет запеченный	150	3,56	12	0,09	119,5
976	Яблоки	130	0,52	1	12,74	61,1
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
<b>Итого за Завтрак</b>		540	8,52	13	55,29	373,9

### **Обед**

820	Салат из свеклы	100	1,48	8	8,65	115,9
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	250	1,9	5	9,23	92,2
1 076	Печень по-строгановски*	100	15,81	10	5,31	177,4

998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,31	8	48,07	314,9
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	40	2,44		15,96	78,8
<b>Итого за Обед</b>		920	31,54	31	112,38	990
<b>Итого за день</b>		1 430	40,06	44	167,67	1 363,9

Заведующий  
производством

День 7

## Нижневартовск ШУ 12 л комплекс 336 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
816	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,69	15	27,31	246
302	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	250	10,6	11	47,45	361,5
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>		600	27,15	36	124,3	964,1

### **Обед**

813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,14	5	4,62	71,4
1 033	Свекольник со сметаной*	250	2,88	3	23,65	136,7
1 083	Колбаски рыбные с яйцом (минтай)	90	13,65	5	2,3	107,6
590	Соус белый основной*	30	0,21	1	1,22	16,5
324	Пюре картофельное*	180	3,02	4	29,48	167,4
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>		890	25,48	21	97,13	798,8
<b>Итого за день</b>		1490	52,63	57	221,43	1 762,9

Заведующий  
производством

День 8

## Нижневартовск ШУ 12 л комплекс 336 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 073	Пудинг творожно-манный	150	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	30	1,83		11,97	59,1
975	Мандарины	100	0,8		7,5	38
<b>Итого за Завтрак</b>		550	28,55	16	89,13	628,8

Обед

181	Уха с крупой перловой	200	8,01	1	11,11	57,1
1 112	Винегрет овощной*	100	1,25	6	7,28	92,9
324	Пюре картофельное*	80	1,34	2	13,1	74,4
1 028	Колбаски витаминные *	100	20,23	23	9,02	275
999,01	Капуста тушеная* 2	100	2,45	2	9,85	69,9
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	40	2,44		15,96	78,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>36,25</b>	<b>34</b>	<b>97,18</b>	<b>860,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>64,8</b>	<b>50</b>	<b>186,31</b>	<b>1 489</b>

Заведующий  
производством

День 9

**Нижневартовск ШУ 12 л комплекс 336 руб**

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

Завтрак

1 294,01	Котлеты рубленые из филе кур с соусом сметанным	100	18,37	30	0,15	342
516	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	5,92	5	35,96	212
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94
1 148	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1
971	Чай ягодный	200			14,97	59,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>29,28</b>	<b>35</b>	<b>82,37</b>	<b>767</b>

Обед

814	Икра овощная морковная	100	1,22	8	8,03	104,9
1 175	Рассольник домашний со сметаной	250	2,25	5	14,93	117,9
907	Тефтели мясные с луком	100	2,62	11	15,91	174,5
857	Бобовые отварные	180	17,24	7	41,58	294,6
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	40	2,44		15,96	78,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>28,58</b>	<b>34</b>	<b>124,11</b>	<b>1 005,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>57,86</b>	<b>69</b>	<b>206,48</b>	<b>1 772,1</b>

Заведующий  
производством

День 10

**Нижневартовск ШУ 12 л комплекс 336 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	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	250	5,42	6	47,88	268,2
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>		<b>560</b>	<b>10,66</b>	<b>15</b>	<b>100,07</b>	<b>575,8</b>

**Обед**

1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,59	3	8,28	69,1
1 036	Плов из птицы*	250	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	60	4,69	8	37	238,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>60,86</b>	<b>68</b>	<b>133,57</b>	<b>1 481,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>71,52</b>	<b>83</b>	<b>233,64</b>	<b>2 057,4</b>

Заведующий  
производством

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_