



Утверждаю



Ежедневное меню ЛАНЧ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Огурцы соленые или свежие	60	0,47	0,06	0,99	7,60	ТТК №4, ТТК №1
Жаркое из говядины по-домашнему	250	11,24	17,79	21,50	294,00	ТТК №328
Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ТТК №51
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14,48</b>	<b>18,25</b>	<b>58,48</b>	<b>461,1</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю



Ежедневное меню ЛАНЧ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Капуста квашенная	60	0,90	0,06	5,10	24,40	ТТК №3
Биточки "Митлофф с помидором и сыром"	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Гарнир "Булгур с овощами"	180	4,92	4,65	23,60	174,00	ТТК №316
Компот из свежемороженных ягод (вишня)	200	0,20	0,08	17,42	69,44	ТТК №336
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20,85</b>	<b>18,29</b>	<b>69,76</b>	<b>545,84</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю



Ежедневное меню ЛАНЧ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Помидор соленый или Помидор свежий	60	0,64	0,00	1,40	8,15	ТТК №27, ТТК №2
Паста "Итальянский сувенир"	260	32,53	13,34	84,40	592,80	ТТК №159
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>35,64</b>	<b>13,74</b>	<b>114,49</b>	<b>731,15</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю



Ежедневное меню ЛАНЧ

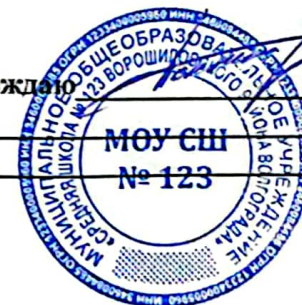
4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,2	35,4	ТТК №326
Куриная отбивная в сырной заливке	90	11,82	10	11,25	181,89	ТТК №330
Гарнир "Картофель по-деревенски с паприкой"	180	5,22	5,72	17,93	146	ТТК №311
Компот из апельсинов	200	0,36	0,08	25,18	94	ТТК №257
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,55</b>	<b>17,96</b>	<b>73,05</b>	<b>528,29</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю

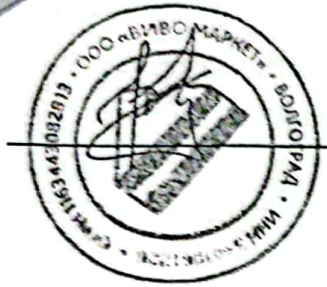


Ежедневное меню ЛАНЧ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Помидор соленый или Помидор свежий	60	0,64	0,00	1,40	8,15	ТТК №27, ТТК №2
Куриные отбивные "Колдуны"	250	29,41	13,56	18,92	325,00	ТТК №331
Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>32,82</b>	<b>13,86</b>	<b>55,21</b>	<b>488,15</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю



Ежедневное меню ЛАНЧ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,2	35,4	ТТК №326
Гуляш из говядины	100	9,6	8,9	3	130	ТТК №334
Гарнир "Кус-кус с овощами"	180	5,85	4,65	35	217	ТТК №317
Компот из свежемороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	ТТК №336
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,8</b>	<b>15,79</b>	<b>74,11</b>	<b>522,84</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю



Ежедневное меню ЛАНЧ

7 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Ассорти (помидоры, огурцы соленые или свежие)	30/30	0,6	0,06	0,99	7,2	ТТК №126
Ризотто с курицей "Pi-Love"	250	15,9	8,77	38,06	298	ТТК №324
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>18,97</b>	<b>9,23</b>	<b>67,74</b>	<b>435,4</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю



Ежедневное меню ЛАНЧ

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Огурцы соленые или свежие	60	0,47	0,06	0,99	7,60	ТТК №4, ТТК №1
Люля-кебаб куриный	100	10,69	4,7	8,34	119	ТТК №315
Гарнир "Пюре картофельное по-домашнему"	180	3,79	5,2	27,4	173	ТТК №333
Компот из свежемороженых ягод (вишня)	200	0,20	0,08	17,42	69,44	ТТК №336
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17,52</b>	<b>10,34</b>	<b>68,64</b>	<b>440,04</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_





Утверждаю



Ежедневное меню ЛАНЧ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Капуста квашенная	60	0,90	0,06	5,10	24,40	ТТК №3
Зраза "Мясной митбол"	100	15,03	14,3	3,67	206	ТТК №312
Гарнир "Картофель по-деревенски с паприкой"	180	5,22	5,72	17,93	146	ТТК №311
Компот из свежемороженых ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	ТТК №336
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>23,72</b>	<b>20,46</b>	<b>58,61</b>	<b>516,84</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю



Ежедневное меню ЛАНЧ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,2	35,4	ТТК №326
Филе куриное в соусе "Снежная лавина"	100	18,05	8,23	2,86	158	ТТК №332
Гарнир "Каша гречневая рассыпчатая с маслом"	180	8,1	4,14	45	237,6	ТТК №376
Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ТТК №51
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>29,7</b>	<b>14,63</b>	<b>88,05</b>	<b>590,5</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю



Ежедневное меню ЛАНЧ

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Ассорти (помидоры, огурцы соленые или свежие)	30/30	0,6	0,06	0,99	7,2	ТТК №126
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром	100	20,3	22,4	1	287	ТТК №120
Гарнир "Фарфалле по-волгоградски"	180/5	18,75	6,11	128,74	657	ТТК №16
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>42,12</b>	<b>28,97</b>	<b>159,42</b>	<b>1081,4</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю



Ежедневное меню ЛАНЧ

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Помидор соленый или Помидор свежий	60	0,64	0,00	1,40	8,15	ТТК №27, ТТК №2
Куриные отбивные "Колдуны"	250	29,41	13,56	18,92	325,00	ТТК №331
Напиток лимонный	200	0,1	0	16,7	69,5	ТТК №54
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>32,52</b>	<b>13,86</b>	<b>51,51</b>	<b>473,65</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_