



Утверждено



Ежедневное меню

1 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
Суп-харчо на м/б	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
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
Булочка с чесноком 70г	1шт	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	860	21,02	22,28	99,11	687,45	

Зав. производством _____



Утверждено



Ежедневное меню

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Капуста квашенная	60	0,90	0,06	5,10	24,40	ТТК №3
Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью	250/32	9,87	6,16	17,28	168,27	ТТК №401
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
Булочка с сыром 80г	1шт	3,84	1,20	20,80	108,80	ТТК №124
Компот из свежемороженой ягоды (вишня)	200	0,20	0,08	17,42	69,44	ТТК №336
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	932	34,56	25,65	107,84	822,91	

Зав. производством _____



Утверждаю



Ежедневное меню

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
Суп картофельный с бобовыми на м/б (горох)	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
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
Булочка "Аппетитная с кунжутом" 70г	1шт	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	870	50,66	24,57	173,9	1128,85	

Зав. производством _____



Ежедневное меню

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,2	35,4	ТТК №326
Щи "Традиционные" на м/б	250	2,8	4,5	10	91	ТТК №403
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
Булочка с чесноком 70г	1шт	3,36	1,19	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	880	26,71	23,65	104,75	729,89	

Зав. производством _____



Утверждаю



Ежедневное меню

5 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
Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью	250/32	9,87	6,16	17,28	168,27	ТТК №401
Куриные отбивные "Колдуны"	250	29,41	13,56	18,92	325,00	ТТК №331
Булочка "Аппетитная с кунжутом" 70г	1шт	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	892	49,41	24,85	111,90	885,72	

Зав. производством _____



Утверждаю



Ежедневное меню

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,2	35,4	ТТК №326
Борщ Брутальный на м/б	250	2,8	4,5	10	91	ТТК №200
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 свежемороженой ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	ТТК №336
Булочка с чесноком 70г	1шт	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	890	25	21,49	105,81	724,44	

Зав. производством _____



Ежедневное меню

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Ассорти (помидоры, огурцы соленые или свежие)	30/30	0,6	0,06	0,99	7,2	ТТК №126
Суп-лапша по-домашнему с курочкой	250/15	3,07	2,92	21,47	125,08	ТТК №404
Ризотто с курицей "P-Love"	250	15,9	8,77	38,06	298	ТТК №324
Булочка с сыром 80г	1шт	3,84	1,20	20,80	108,80	ТТК №124
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	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	885	25,88	13,35	110,01	669,28	

Зав. производством _____



Утверждаю



Ежедневное меню

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
Борщ Брутальный на м/б	250	2,8	4,5	10	91	ТТК №200
Люля-кебаб куриный	100	10,69	4,7	8,34	119	ТТК №315
Булочка с чесноком 70г	1штг	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
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	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	890	23,72	16,04	100,34	641,64	

Зав. производством _____



Утверждаю



Ежедневное меню

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Капуста квашенная	60	0,90	0,06	5,10	24,40	ТТК №3
Суп рисовый с курицей	250/15	10,56	3,67	30,61	200,57	ТТК №375
Зрза "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 свежемороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	ТТК №336
Булочка с сыром 80г	1шт	3,84	1,20	20,80	108,80	ТТК №124
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	915	38,12	25,33	110,02	826,21	

Зав. производством _____



Утверждаю



Ежедневное меню

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,2	35,4	ТТК №326
Суп-харчо на м/б	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
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
Булочка "Аппетитная с кунжутом" 70г	1шт	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
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	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	890	39,56	22,29	146,39	935,55	

Зав. производством _____



Утверждаю



Ежедневное меню

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Ассорти (помидоры, огурцы соленые или свежие)	30/30	0,6	0,06	0,99	7,2	ТТК №126
Суп картофельный с бобовыми на м/б (горох)	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром	100	20,3	22,4	1	287	ТТК №120
Булочка с чесноком 70г	1шт	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
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	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	895	53,82	36,17	201,12	1360,4	

Зав. производством _____



Утверждаю



Ежедневное меню

12 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
Суп-лапша по-домашнему с курочкой	250/15	3,07	2,92	21,47	125,08	ТТК №404
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
Булочка "Аппетитная с кунжутом" 70г	1шт	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	875	42,31	21,61	112,39	828,03	

Зав. производством _____