



Ежедневное меню

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Овощи по сезону (огурцы соленые) ТТК №438	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК №438
Борщ Брутальный на м/б ТТК №200	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №200
Куриная отбивная в сырной заливке ТТК №330	100	13,10	11,10	12,50	202,10	ТТК №330
Каша гречневая рассыпчатая с маслом (гарнир) 180г ТТК №376	180	8,10	4,14	45,00	237,60	ТТК №376
Компот из сушеных ягод (изюм) ТТК №51	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ТТК №51
Булочка с чесноком ТТК №125	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>30,68</b>	<b>21,4</b>	<b>126,22</b>	<b>807,4</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное меню

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Морковь по-корейски ТТК №326	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью ТТК №401	250/32	9,87	6,16	17,28	168,27	ТТК №401
Изделия из рубленого мяса говядины с курицей зразы "Мясная черепашка" 100г ТТК № 470	100	11,12	13,70	6,02	194,95	ТТК №470
Гарнир Пюре картофельное по-домашнему ТТК №333	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Круассан "Наслаждение" ТТК №495	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>892</b>	<b>32,20</b>	<b>38,14</b>	<b>113,64</b>	<b>935,82</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_





Ежедневное меню

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Свекла по-корейски ТТК №491	60	0,92	4,32	7,96	75,23	ТТК №491
Суп картофельный с бобовыми на м/б (горох) ТТК №402	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
Паста с фаршем из говядины "Итальянский сувенир" ТТК №159	260	32,53	13,34	84,40	592,80	ТТК №159
Компот из свежих мандаринов ТТК №496	200	0,54	0,14	25,04	102,04	ТТК №496
Булочка Аппетитная с кунжутом ТТК №400	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>51,41</b>	<b>28,93</b>	<b>191,31</b>	<b>1238,77</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное меню

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Овощи по сезону (огурцы соленые) ТТК №438	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК №438
Щи "Традиционные" на м/б ТТК №403	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №403
Изделия из рубленного мяса говядины с курицей колбаски мясные "Чивапчичи" ТТК № 471	100	9,65	14,69	5,33	193,29	ТТК №471
Гарнир Булгур с овощами ТТК №316	180	4,92	4,65	23,60	174,00	ТТК №316
Булочка с чесноком ТТК №125	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Компот из свежих плодов (яблоки) ТТК №52	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>23,75</b>	<b>25,5</b>	<b>90,35</b>	<b>705,69</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное меню

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Овощи по сезону (помидоры соленые) ТТК №439	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
Суп-харчо на м/б ТТК №374	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром ТТК №120	100	20,30	22,40	1,00	287,00	ТТК №120
Гарнир Пюре картофельное по-домашнему ТТК №333	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Круассан "Наслаждение" ТТК №495	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>34,53</b>	<b>41,71</b>	<b>107,03</b>	<b>947,75</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_





Ежедневное меню

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Свекла по-корейски ТТК №491	60	0,92	4,32	7,96	75,23	ТТК №491
Суп картофельный с бобовыми на м/б (горох) ТТК №402	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
Гуляш из говядины ТТК №334	100	9,60	8,90	3,00	130,00	ТТК №334
Гарнир Кус-кус с овощами ТТК №317	180	5,85	4,65	35,00	217,00	ТТК №317
Булочка Аппетитная с кунжутом ТТК №400	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,10	0,00	16,70	69,50	ТТК №54
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>33,89</b>	<b>29</b>	<b>136,57</b>	<b>960,43</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное меню

7 Вариант

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) ТТК №126	30/30	0,60	0,06	0,99	7,20	ТТК №126
Суп-лапша по-домашнему с курочкой ТТК №404	250/15	3,07	2,92	21,47	125,08	ТТК №404
Гречка по-купечески с филе куриным ТТК №468	250	19,36	9,21	38,36	315,41	ТТК №468
Компот из свежих плодов (яблоки) ТТК №52	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Круассан "Наслаждение" ТТК №495	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>29,37</b>	<b>23,51</b>	<b>113,36</b>	<b>787,09</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное меню

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Морковь по-корейски ТТК №326	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Борщ Брутальный на м/б ТТК №200	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №200
Изделия из рубленного мяса говядины с курицей колбаски мясные "Чивапчичи" ТТК № 471	100	9,65	14,69	5,33	193,29	ТТК №471
Гарнир Пюре картофельное по-домашнему ТТК №333	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Булочка с чесноком ТТК №125	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Компот из сушеных ягод (изюм) ТТК №51	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ТТК №51
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>23,22</b>	<b>27,85</b>	<b>104,63</b>	<b>762,79</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_





Ежедневное меню



9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Овощи по сезону (огурцы соленые) ТТК №438	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК №438
Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью ТТК №401	250/32	9,87	6,16	17,28	168,27	ТТК №401
Изделия из рубленного мяса говядины с курицей биточки "Митлофф с помидором и сыром" ТТК №314	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Каша рисовая рассыпчатая "Янтарная" (гарнир) ТТК №497	180	3,94	2,34	44,35	219,72	ТТК №497
Булочка Аппетитная с кунжутом ТТК №400	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>922</b>	<b>36,27</b>	<b>26,89</b>	<b>146,11</b>	<b>985,89</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное меню

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Свекла по-корейски ТТК №491	60	0,92	4,32	7,96	75,23	ТТК №491
Суп-харчо на м/б ТТК №374	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
Куриная отбивная в сырной заливке ТТК №330	100	13,10	11,10	12,50	202,10	ТТК №330
Каша гречневая рассыпчатая с маслом (гарнир) 180г ТТК №376	180	8,10	4,14	45,00	237,60	ТТК №376
Компот из свежих плодов (яблоки) ТТК №52	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Булочка с чесноком ТТК №125	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>31,16</b>	<b>23,99</b>	<b>134,79</b>	<b>871,48</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_





Ежедневное меню



11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Морковь по-корейски ТТК №326	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Суп картофельный с бобовыми на м/б (горох) ТТК №402	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
Изделия из рубленного мяса птицы "Люля-кебаб куриный" ТТК №315	100	10,69	4,70	8,34	119,00	ТТК №315
Гарнир Пюре картофельное по-домашнему ТТК №333	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Компот из свежих мандаринов ТТК №496	200	0,54	0,14	25,04	102,04	ТТК №496
Круассан "Наслаждение" ТТК №495	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>30,34</b>	<b>29,12</b>	<b>123,32</b>	<b>878,04</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное меню



12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Овощи по сезону (помидоры соленые) ТТК №439	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью ТТК №401	250/32	9,87	6,16	17,28	168,27	ТТК №401
Изделия из рубленого мяса говядины с курицей зразы "Мясная черепашка" 100г ТТК № 470	100	11,12	13,70	6,02	194,95	ТТК №470
Гарнир Фарфалле по-волгоградски ТТК №16	180/5	18,75	6,11	128,74	657,00	ТТК №16
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Булочка Аппетитная с кунжутом ТТК №400	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>927</b>	<b>49,92</b>	<b>31,16</b>	<b>227,31</b>	<b>1 412,32</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_