



Утверждаю _____

Ежедневное меню ЛАНЧ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп-харчо на м/б	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
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:	550	9,31	4,43	76,62	385,85	

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		
Ланч						
Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью	250/32	9,87	6,16	17,28	168,27	ТТК №401
Булочка с сыром 80г	1шт	3,84	1,20	20,80	108,80	ТТК №124
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
Итого за прием пищи:	592	16,28	7,74	69,99	417,51	

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						
Суп картофельный с бобовыми на м/б (горох)	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
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:	550	17,49	11,23	88,1	527,9	

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		
Ланч						
Ши "Традиционные" на м/б	250	2,8	4,5	10	91	ТТК №403
Компот из апельсинов	200	0,36	0,08	25,18	94	ТТК №257
Булочка с чесноком 70г	1шт	3,4	1,2	21,7	110,6	ТТК №125
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
Итого за прием пищи:	550	8,89	6,07	71,37	366,6	

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		
Ланч						
Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью	250/32	9,87	6,16	17,28	168,27	ТТК №401
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:	582	19,36	11,29	91,58	552,57	

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		
Ланч						
Борщ Брутальный на м/б	250	2,8	4,5	10	91	ТТК №200
Компот из свежемороженых 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	ТТК №6
Итого за прием пищи:	550	8,77	6,08	63,61	342,04	

Зав. производством _____



Утверждаю _____

Ежедневное меню ЛАНЧ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп-лапша по-домашнему с курочкой	250/15	3,07	2,92	21,47	125,08	ТТК №404
Булочка с сыром 80г	1шт	3,84	1,20	20,80	108,80	ТТК №124
Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
Итого за прием пищи:	575	9,38	4,52	70,96	364,08	

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						
Борщ Брутальный на м/б	250	2,8	4,5	10	91	ТТК №200
Булочка с чесноком 70г	1шт	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
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
Итого за прием пищи:	550	8,77	6,08	63,61	342,04	

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		
Ланч						
Суп рисовый с курицей	250/15	10,56	3,67	30,61	200,57	ТТК №375
Компот из свежемороженых 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	ТТК №6
Итого за прием пищи:	575	16,97	5,25	83,32	449,81	

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		
Ланч						
Суп-харчо на м/б	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
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	ТТК №6
Итого за прием пищи:	550	12,63	8,06	94,33	504,55	

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		
Ланч						
Суп картофельный с бобовыми на м/б (горох)	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
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	ТТК №6
Итого за прием пищи:	550	14,17	7,6	70,39	409,2	

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		
Ланч						
Суп-лапша по-домашнему с курочкой	250/15	3,07	2,92	21,47	125,08	ТТК №404
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	ТТК №6
Итого за прием пищи:	565	12,26	8,05	92,07	494,88	

Зав. производством _____