

Ежедневное меню ЛАНЧ



Утверждаю
В.И. Сидорова
 02.01.13
В.И. Сидорова

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
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
Итого за прием пищи:	540	14,48	18,25	58,48	461,1	

Зав. производством *В.И. Сидорова*



Ежедневное меню ЛАНЧ

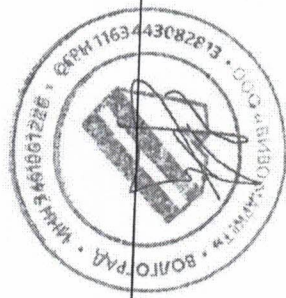


Утверждаю
В.М. Чурьякина
 17.05.2015

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Калуста 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 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:	570	20,85	18,29	69,76	545,84	

Зав. производством *В.М. Чурьякина*



Ежедневное меню ЛАНЧ

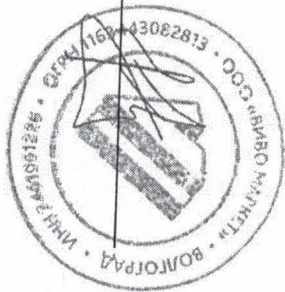


Утверждено
 Директор
 МОУ СОШ № 159
 В. И. Чернышова

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
Итого за прием пищи:	550	35,64	13,74	114,49	731,15	

Зав. производством _____



Ежедневное меню ЛАНЧ



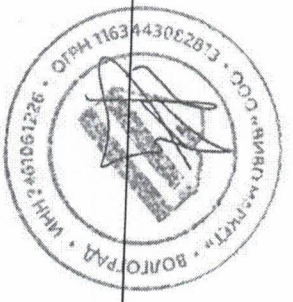
Утверждаю
В.М. Чурбанова
 Директор
 № 1350

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
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
Итого за прием пищи:	560	20,55	17,96	73,05	528,29	

Зав. производством

В.М. Чурбанова



Ежедневное меню ДАНЧ

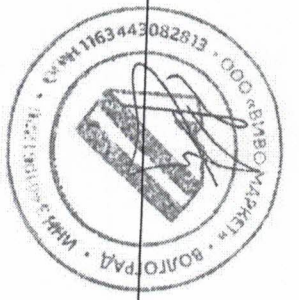
Утверждено
В.И. Сидорова
 Директор
С.А. Чернышова
 Зав. производством

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Данч						
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
Итого за прием пищи:	540	32,82	13,86	55,21	488,15	

Зав. производством

С.А. Чернышова



Ежедневное меню ДАНЧ



6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Данч						
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 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
Итого за прием пищи:	570	18,8	15,79	74,11	522,84	

Зав. производством _____



Ежедневное меню ЛАНЧ

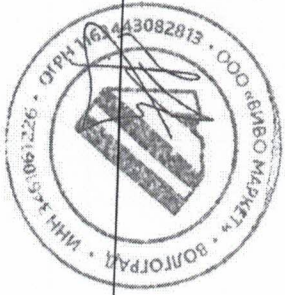


Утверждено
Вирьяков
Ирина Сергеевна
 СИТ № 150
В.И. Чурьяков

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
Ризотто с курицей "P-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
Итого за прием пищи:	540	18,97	9,23	67,74	435,4	

Зав. производством *В.И. Чурьяков*



Ежедневное меню ДАНЧ



Утверждено

С.А. Сулейманов
М.В. Сулейманов
С.А. Сулейманов

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Данч						
Огурцы соленые или свежие	60	0,47	0,06	0,99	7,60	ТТК №4, ТТК №1
Дюля-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
Итого за прием пищи:	570	17,52	10,34	68,64	440,04	

Зав. производством *С.А. Сулейманов*



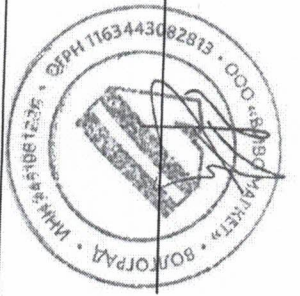
Ежедневное меню ДАНЧ

Утверждаю
 Директор
 ООО «ВМО АМАРКЕТ»
 Д.А. Чернышова

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Данч						
Калуста квашенная	60	0,90	0,06	5,10	24,40	ТТК №3
Зразы "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
Итого за прием пищи:	570	23,72	20,46	58,61	516,84	

Зав. производством



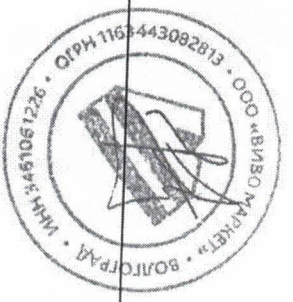
Ежедневное меню ЛАНЧ



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
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
Итого за прием пищи:	570	29,7	14,63		88,05	590,5	

Зав. производством



Ежедневное меню ЛАНЧ

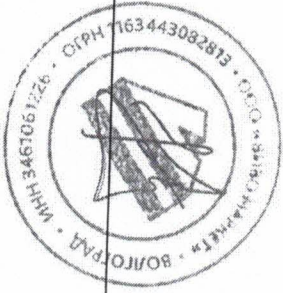


Утверждаю
С.В. А. 13.10
В.И. Чиркова

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
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
Итого за прием пищи:	575	42,12	28,97	159,42	1081,4	

Зав. производством *[Signature]*



Ежедневное меню ЛАНЧ



Утверждаю
В. М. Шуровская
 № 30
В. М. Шуровская

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
Куриные отбивные "Колдунья"	250	29,41	13,56	18,92	325,00	ТТК №31
Напиток лимонный	200	0,1	0	16,7	69,5	ТТК №54
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ТТК №6
Итого за прием пищи:	540	32,52	13,86	51,51	473,65	

Зав. производством

(Signature)