



Утверждено



1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч							
Овощи по сезону (помидоры соленые)		100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439
Суп-лапша по-домашнему с куришкой		250	3,07	6,30	21,47	125,08	ТТК №404
Биточки "Митлофф с помидором и сыром"		100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Гречка отварная с овощами (гарнир)		180	3,79	12,10	26,10	221,10	ТТК №609
Чай черный с вишней		200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК №549
Булочка с чесноком		70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:		930	26,52	33,27	104,85	791,12	
Зав. производством							



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ассорти помидоры и огурцы соленые		100	0,95	0,10	1,65	12,00	ТТК №126
Борщ Брутальный на костном бульоне		250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №200
Людя-кебаб куриный		100	10,69	4,70	8,34	119,00	ТТК №315
Картофельное пюре по-домашнему (гарнир)		180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Чай черный с яблоком свежим		200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Круассан "Наслаждение"		40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:		900	24,72	25,82	95,95	718,18	
Зав. производством							



3 Вариант

		5. Вариант				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	ТТК №438
Суп-харчо на костном бульоне	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
Запеканка «Итальянская» с кнелями	250	15,70	19,10	36,10	390,50	ТТК №545
Компот из сушеных ягод (изюм)	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ТТК №570
Булочка "Аппетитная с кунжутом"	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	900	29,16	27,26	132,14	906,05	
Зав. производством						



4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		4 вариант					
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч							
Овоши по сезону (помидоры соленые)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439	
Супшник	250	3,08	9,30	12,40	101,00	ТТК №582	
Зразы «Мясной митбол»	100	15,03	14,30	3,67	206,00	ТТК №312	
Рис отварной с овощами (гарнир)	180	3,62	4,16	40,24	217,16	ТТК №180	
Чай черный со смородиной	200	0,26	0,06	9,41	39,02	ТТК № 548	
Булочка с чесноком	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125	
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	930	28,89	29,42	103,52	757,78		
Зав. производством							



5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч							
Ассорти помидоры и огурыцы соленые		100	0,95	0,10	1,65	12,00	ТТК №126
Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне		250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
Митбол куриный под сырной корочкой		100	16,27	6,40	1,84	123,30	ТТК №606
Картофель по-деревенски с паприкой (гарнир)		180	5,22	5,72	17,93	146,00	ТТК №311
Чай черный с яблоком свежим		200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Круассан "Наслаждение"		40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:		900	37,23	29,54	89,98	772,88	
Зав. производством							



6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Ланч				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи по сезону (отруцы соленые)		100	0,80	0,10	1,70	11,00	ТТК №438
Суп гречневый с курочкой		250	3,46	4,10	10,10	100,00	ТТК №581
Куриная отбивная «Солнечная»		100	15,10	8,11	18,25	241,10	ТТК №607
Макаронные изделия отварные с овощами		180	5,34	7,00	96,03	230,53	ТТК № 611
Компот из смеси сухофруктов		200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Булочка "Аппетитная с кунжутом"		70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:		930	34,22	24,44	200,39	966,93	

Зав. производством



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Ланч				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи по сезону (помидоры соленые)		100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439	
Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне		250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402	
Запеканка «Куричка по-деревенски»		250	15,10	18,29	36,70	350,12	ТТК №529	
Чай черный с яблоком свежим		200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547	
Круассан "Наслаждение"		40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495	
Хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6	
Итого за прием пищи:		870	30,99	35,71	106,86	854,7		
Зав. производством								

		8 вариант				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи по сезону (огурцы соленые)						
Щи "Традиционные" на костном бульоне	100	0,80	0,10	1,70	11,00	ТТК №438
Куриная отбивная «Солнечная»	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №403
Макаронные изделия отварные с овощами	100	15,10	8,11	18,25	241,10	ТТК №607
Чай черный с вишней	180	5,34	7,00	96,03	230,53	ТТК № 611
Булочка с чесноком	200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК №549
Хлеб пшеничный	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Итого за прием пищи:	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Зав. производством	930	30,14	21,28	172,51	798,57	



Зав. производством

Зав. производством



Ежедневное меню

11 Вариант



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Ланч				
Овощи по сезону (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	ТТК №438
Борщ Брутальный на костном бульоне	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №200
Биточки «Янтарные»	100	10,75	14,07	15,96	230,02	ТТК №605
Картофельное пюре по-домашнему (гарнир)	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Чай черный со смородиной	200	0,26	0,06	9,41	39,02	ТТК № 548
Булочка с чесноком	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	930	24,20	25,43	100,67	725,64	

Зав. производством _____



12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп-харчо на костном бульоне	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
Соус кисло-сладкий "Классический"	100	0,60	0,17	12,76	54,47	ТТК № 610
Нагетсы	100	20,48	3,60	4,60	132,45	ТТК №172
Картофель по-деревенски с паприкой (гарнир)	180	5,22	5,72	17,93	146,00	ТТК №311
Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Булочка "Аппетитная с кунжутом"	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	930	38,96	17,45	128,53	832,97	

Зав. производством