

Утверждаю: Директор ООО "Виво Маркет"
Ковалев Р. С.



Ежедневное меню дополнительное питание Большая перемена

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Ланч				
Суп "Лапша"	250	5,90	3,50	8,40	88,08	ТТК №404/1
Овощная подгарнировка из свежей капусты	100	1,51	4,94	9,11	87,81	ТТК № 1401
Чай черный со смородиной	200	0,26	0,06	9,41	39,02	ТТК №548
Биточки "Митлофф с помидором и сыром"	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Булгур с овощами	150	4,10	3,90	19,70	145,00	ТТК №316
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	830	26,63	25,9	70,27	637,91	

Зав. производством _____

Утверждено: Директор ООО "Виво Маркет"
Ковалев Р. С.



Ежедневное меню дополнительное питание Большая перемена

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп "Красная горошинка"	250	6,21	4,60	13,71	125,81	ТТК №833
Поджаренная овощная из свежей капусты и огурца	100	1,48	2,92	5,27	53,38	ТТК №1040
Ватрушка мясная с сыром	100	20,30	22,40	1,00	287,00	ТТК №1394
Картофельное пюре по-домашнему	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Чай черный с вишней	200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК №549
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	860	34,48	35,49	72,21	753,53	

Зав. производством _____

Утверждено: Директор ООО "Виво Маркет"
Ковалев Р. С.



Ежедневное меню дополнительного питания Большая перемена

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Данч						
Сырный суп "Дружба"	250	8,50	5,20	18,00	155,00	ТТК №1387
Овощная подпарнировка из свежих овощей	100	1,66	3,00	6,53	60,18	ТТК №1041
Паста "Болоньезе"	250	25,73	16,29	119,32	739,95	ТТК №37/1
Чай черный с яблоком	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	830	30,04	19,69	150,57	914,11	

Зав. производством _____

Утверждаю: Директор ООО "Виво Маркет"
Ковалев Р. С.



Ежедневное меню дополнительное питание Большая перемена

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Ланч				
Борщ Брутальный на костном бульоне	250	9,83	10,42	10,36	176,33	ТТК №200
Овощная подпарнировка из свежей капусты	100	1,51	4,94	9,11	87,81	ТТК № 1401
Люля-кебаб куриный	100	10,69	4,70	8,34	119,00	ТТК №315
Картофель по-деревенски с паприкой	150	4,35	4,77	14,94	121,67	ТТК №311
Чай черный со смородиной	200	0,26	0,06	9,41	39,02	ТТК №548
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	830	29,04	25,19	66,66	614,83	

Зав. производством _____



Ежедневное меню дополнительное питание Большая перемена

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп с мясными фрикадельками	250/28	9,70	6,07	17,03	165,88	ТТК №834
Поджаренная овощная из свежей капусты и огурца	100	1,48	2,92	5,27	53,38	ТТК №1040
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром	100	18,27	20,16	0,90	258,30	ТТК №120
Паста "Орзо" по-восточному	180	18,57	6,55	109,70	581,79	ТТК №837
Чай черный с вишней	200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК №549
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	880	50,72	36,07	157,73	1 173,69	

Зав. производством _____



Ежедневное меню дополнительное питание Большая перемена

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Ланч				
Суп с туном	250	6,37	1,80	20,79	125,42	ТТК № 567
Овощная подгарнировка из свежих овощей	100	1,66	3,00	6,53	60,18	ТТК №1041
Пельмени "Калейдоскоп" со сливочным маслом	250	21,75	6,25	77,25	463,75	ТТК №1391
Чай черный с яблоком	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	830	32,43	11,45	129,29	763,33	

Зав. производством _____