Утверждаю: Директор ООО "Виво Маркет"

Ковалев Р. С.

Ежедневное меню дополнительное питание Большая перемена

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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 шеф - повар Якушева И.В.

Утверждаю: Директор ООО "Виво Маркет"

Ковалев Р. С.

Ежедневное меню дополнительное питание Большая перемена

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп "Красная горошинка"	250	6,21	4,60	13,71	125,81	ТТК №833
Подгарнировка 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 шеф - повар Якушева И.В.

Утверждаю: Директор ООО "Виво Маркет"

Ковалев Р. С.

Ежедневное меню дополнительное питание Большая перемена

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Сырный суп "Дружба"	250	8,50	5,20	18,00	155,00	ТТК №1387
Овощная подгарнировка 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 шеф - повар Якушева Н.В.

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

Ежедневное меню дополнительное питание Большая перемена

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
Подгарнировка 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 шеф-повар Якушева Н.В.

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

Ежедневное меню дополнительное питание Большая перемена

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп с тунцом	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 шеф – повар Мурашева Н.В.