



Утверждаю С.М.Сид
Директор МОЗ Г.Сыктывини и
С.А. Агдеева

Ежедневное меню

1 Вариант

1 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) ТТК №438	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК №438
Борщ Брутальный на м/б ТТК №200	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №200
Куриная отбивная в сырной заливке ТТК №330	100	13,10	11,10	12,50	202,10	ТТК №330
Каша гречневая рассыпчатая с маслом (гарнир) 180г ТТК №376	180	8,10	4,14	45,00	237,60	ТТК №376
Компот из сушеных ягод (изюм) ТТК №51	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ТТК №51
Булочка с чесноком ТТК №125	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	890	30,68	21,4	126,22	807,4	

Зав. производством С.М.Сид



Ежедневное меню

Утверждаю

Директор ООО "БИБО МАРКЕТ" Г.А. Дудрев
11/04/2014

2 Вариант

2 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски ТТК №326	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью ТТК №401	250/32	9,87	6,16	17,28	168,27	ТТК №401
Изделия из рубленого мяса говядины с курицей зразы "Мясная черепашка" 100г ТТК № 470	100	11,12	13,70	6,02	194,95	ТТК №470
Гарнир Пюре картофельное по-домашнему ТТК №333	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Круассан "Наслаждение" ТТК №495	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	892	32,20	38,14	113,64	935,82	

Зав. производством

Астахова ИЕ



Утверждаю
Директор ООО "Вывод" И.И.И.
С.А. Андреева

Ежедневное меню

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Свекла по-корейски ТТК №491	60	0,92	4,32	7,96	75,23	ТТК №491
Суп картофельный с бобовыми на м/б (горох) ТТК №402	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
Паста с фаршем из говядины "Итальянский сувенир" ТТК №159	260	32,53	13,34	84,40	592,80	ТТК №159
Компот из свежих мандаринов ТТК №496	200	0,54	0,14	25,04	102,04	ТТК №496
Булочка Аппетитная с кунжутом ТТК №400	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	870	51,41	28,93	191,31	1238,77	

Зав. производством

Антонина Н.Е.



Утверждаю
Директор ООО «Виво Маркет»
С. Н. Разреева

Ежедневное меню

4 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) ТТК №438	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК №438
Щи "Традиционные" на м/б ТТК №403	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №403
Изделия из рубленного мяса говядины с курицей колбаски мясные "Чивапчичи" ТТК № 471	100	9,65	14,69	5,33	193,29	ТТК №471
Гарнир Булгур с овощами ТТК №316	180	4,92	4,65	23,60	174,00	ТТК №316
Булочка с чесноком ТТК №125	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Компот из свежих плодов (яблоки) ТТК №52	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	890	23,75	25,5	90,35	705,69	

Зав. производством

Астахова Н.Е.



Утверждаю

Директор И.В. Гудков
Е.А. Андреева

Ежедневное меню

5 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) ТТК №439	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
Суп-харчо на м/б ТТК №374	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром ТТК №120	100	20,30	22,40	1,00	287,00	ТТК №120
Гарнир Пюре картофельное по-домашнему ТТК №333	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Круассан "Наслаждение" ТТК №495	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	860	34,53	41,71	107,03	947,75	

Зав. производством

Антонова Н.Е.



Утверждаю

Директор ООО "Визо Маркет" Е. А. Андреева

Ежедневное меню

7 Вариант

7 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Ассорти (помидоры, огурцы соленные) ТТК №126	30/30	0,60	0,06	0,99	7,20	ТТК №126
Суп-лапша по-домашнему с курочкой ТТК №404	250/15	3,07	2,92	21,47	125,08	ТТК №404
Гречка по-купечески с филе куриным ТТК №468	250	19,36	9,21	38,36	315,41	ТТК №468
Компот из свежих плодов (яблоки) ТТК №52	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Круассан "Наслаждение" ТТК №495	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	845	29,37	23,51	113,36	787,09	

Зав. производством *Антонова Н.Е.*



Утверждаю

Директор ООО Рибомаркет
С. А. Андреева

Ежедневное меню

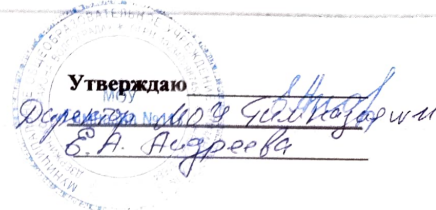
8 Вариант

8 вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски ТТК №326	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Борщ Брутальный на м/б ТТК №200	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №200
Изделия из рубленного мяса говядины с курицей колбаски мясные "Чивапчичи" ТТК № 471	100	9,65	14,69	5,33	193,29	ТТК №471
Гарнир Пюре картофельное по-домашнему ТТК №333	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Булочка с чесноком ТТК №125	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Компот из сушеных ягод (изюм) ТТК №51	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ТТК №51
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
	890	23,22	27,85	104,63	762,79	

Итого за прием пищи:

Зав. производством

Атмалова Н.Е.



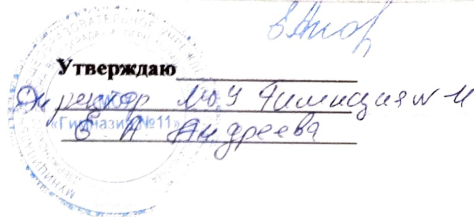
Ежедневное меню

9 Вариант

9 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) ТТК №438	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК №438
Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью ТТК №401	250/32	9,87	6,16	17,28	168,27	ТТК №401
Изделия из рубленного мяса говядины с курицей биточки "Митлофф с помидором и сыром" ТТК №314	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Каша рисовая рассыпчатая "Янтарная" (гарнир) ТТК №497	180	3,94	2,34	44,35	219,72	ТТК №497
Булочка Аппетитная с кунжутом ТТК №400	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	922	36,27	26,89	146,11	985,89	

Зав. производством

Антонова КЕ



10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Свекла по-корейски ТТК №491	60	0,92	4,32	7,96	75,23	ТТК №491
Суп-харчо на м/б ТТК №374	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
Куриная отбивная в сырной заливке ТТК №330	100	13,10	11,10	12,50	202,10	ТТК №330
Каша гречневая рассыпчатая с маслом (гарнир) 180г ТТК №376	180	8,10	4,14	45,00	237,60	ТТК №376
Компот из свежих плодов (яблоки) ТТК №52	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Булочка с чесноком ТТК №125	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	890	31,16	23,99	134,79	871,48	

Зав. производством *Исмакова НЭ*



Утверждаю
Директор ООО «ВИБО МАРКЕТ»
Б. А. Андриев

Ежедневное меню

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски ТТК №326	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Суп картофельный с бобовыми на м/б (горох) ТТК №402	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
Изделия из рубленного мяса птицы "Люля-кебаб куриный" ТТК №315	100	10,69	4,70	8,34	119,00	ТТК №315
Гарнир Пюре картофельное по-домашнему ТТК №333	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Компот из свежих мандаринов ТТК №496	200	0,54	0,14	25,04	102,04	ТТК №496
Круассан "Наслаждение" ТТК №495	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	860	30,34	29,12	123,32	878,04	

Зав. производством

Астахова Н.Е.