



Ежедневное меню

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощная подгарнировка из свежих овощей	100	1,66	3,00	6,53	60,18	ТТК №1041
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром	90	18,27	20,16	0,90	258,30	ТТК №120
Картофель по-деревенски с паприкой	150	4,35	4,77	14,94	121,67	ТТК №311
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №810
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	570	26,98	28,23	52,07	571,15	

Зав. производством _____



Утверждаю

Директор АООТ СЗС №45

Свердлов Д. И.

Ежедневное меню

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч							
Морковь по-корейски		100	1,30	3,10	7,00	59,00	ТТК №326
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
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:		580	20,52	20,56	59,76	521,02	
Зав. производством							

Зав. производством



28.08.2021

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч							
Подгариновка овощная из свежей капусты и огурца		100	1,48	2,92	5,27	53,38	ТТК №1040
Запеканка "Куручка по-деревенски"		250	15,10	18,29	36,70	350,12	ТТК №529
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:		580	19,23	21,61	66,69	517,48	
Зав. производством							



Утверждаю

December 1945

Бенедикт Д. У.

28. Oct 2028

Ежедневное меню

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощная подгарнировка из свежих овощей	100	1,66	3,00	6,53	60,18	ТТК №1041
Куриная отбивная "Солнечная"	100	15,10	8,11	18,25	241,10	ТТК №607
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:	610	38,03	18,03	159,31	997,41	

Зав. производством

Зав. производством



Утверждаю

Директор ООО БИБО

Свердлов Д.А.

28.08.2025

Ежедневное меню

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски	100	1,30	3,10	7,00	59,00	ТТК №326
Люля-кебаб куриный	100	10,69	4,70	8,34	119,00	ТТК №315
Картофельное пюре по-домашнему	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №810
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	610	18,48	13,3	72,44	482,00	

Зав. производством

Директор



7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Ланч				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощная подгарнировка из свежих овощей	100	1,66	3,00	6,53	60,18	ТТК №1041
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром	90	18,27	20,16	0,90	258,30	ТТК №120
Картофельное пюре по-домашнему	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
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:	600	26,37	28,76	59,55	605,46	

Зав. производством



Ежедневное меню

8 Вариант

8 варианты						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски	100	1,30	3,10	7,00	59,00	ТТК №326
Итальянская паста Орзо с филе куриным	260	35,19	14,16	110,70	722,96	ТТК №838
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:	590	39,19	17,63	142,53	896,30	

Зав. производством _____



Ежедневное меню

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Подгарнировка овощная из свежей капусты и огурца	100	1,48	2,92	5,27	53,38	ТТК №1040
Биточки "Митлофф с помидором и сыром"	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Кус-кус с овощами	150	4,97	3,87	29,16	180,00	ТТК №317
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №810
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	580	21,61	20,29	73,28	571,38	

Зав. производством _____



Ежедневное меню

10 Вариант

10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощная подгарнировка из свежих овощей	100	1,66	3,00	6,53	60,18	ТТК №1041
Куриная отбивная "Солнечная"	100	15,10	8,11	18,25	241,10	ТТК №607
Картофель по-деревенски с паприкой	150	4,35	4,77	14,94	121,67	ТТК №311
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:	580	23,76	16,28	64,44	536,93	
Зав. производством						

[Signature]



11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч							
	Морковь по-корейски	100	1,30	3,10	7,00	59,00	ТТК №326
	Люля-кебаб куриный	100	10,69	4,70	8,34	119,00	ТТК №315
	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:	610	33,26	14,72	149,87	874,13	
Зав. производством							

Зав. производством