



АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК - 100, 00 РУБ, ОБЕД - 150,00 РУБ)

" 2 " мая 2024 г

4 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	6,2	7,9	25,7	199,0
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	6,3	5,8	9,8	89,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Апельсины	100	2016	393	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	520			16,8	18,8	79,0	531,4
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,7	3,6	5,7	54,0
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	2,5	1,8	17,3	141,2
Котлеты "Особые"	90	2008	273	10,7	15,4	10,6	205,4
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	8,6	6,1	38,6	243,8
Сок виноградный	200	2016	484	0,8	0,2	18,8	84,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Итого за прием пищи:	740			26,1	27,5	109,6	818,4
Всего за день:				42,9	46,3	188,7	1349,8

Зав.производством _____

Калькулятор _____



[Handwritten signature]

АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК - 100, 00 РУБ, ОБЕД - 150,00 РУБ)

" 6 " мая 2024 г

7 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Омлет	150	2016	232	12,9	13,8	23,5	245,6
Горошек консервированный	40	2016	22	1,2	0,1	2,6	18,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Апельсины	100	2016	393	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	515			18,7	16,0	70,0	481,4
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	1,0	3,1	4,6	49,8
Суп из овощей с птицей и сметаной	200/5/5	2017	99	2,9	10,8	4,5	86,7
Котлета рыбная любительская	90	2008	241	11,3	4,2	9,8	126,0
Рис припущенный	150	2008	326	3,7	4,6	29,4	209,0
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Итого за прием пищи:	775			24,4	23,8	114,3	770,0
Всего за день:				43,1	39,8	184,3	1251,4

Зав.производством *[Signature]*

Калькулятор _____



АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК - 100, 00 РУБ, ОБЕД - 150,00 РУБ)

" 13 " мая 2024 г

1 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183,0
Какао-напиток на молоке (1 вариант)	200	2016	415	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Яблоки	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	515			15,6	19,1	79,8	562,5
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	60	2017	21	1,6	3,1	1,6	40,2
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2017	96	1,9	4,9	13,5	104,6
Биточки рубленые из говядины	90	2016	302	14,0	10,4	7,1	195,9
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Итого за прием пищи:	770			26,3	24,9	111,5	790,2
Всего за день:				41,9	44,0	191,3	1352,7

Зав.производством _____

Калькулятор _____



АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК - 100, 00 РУБ, ОБЕД - 150,00 РУБ)

"15" мая 2024 г

3 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	7,7	6,6	21,6	191,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	505			15,6	19,4	82,9	582,5
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4,0	73,8
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2017	112	2,2	2,3	13,7	83,8
Суфле из курицы	90	2008	320	15,0	8,0	3,6	148,9
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2008	351	2,7	6,1	15,8	128,9
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Груши	100	2016	396	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	865			26,6	23,9	113,4	780,9
Всего за день:				42,2	43,3	196,3	1363,4

Зав. производством _____

Калькулятор _____



АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК - 100, 00 РУБ, ОБЕД - 150,00 РУБ)

" 11 " мая 2024 г

8 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Макароны отварные с сыром	160	2017	204	10,9	11,9	26,3	263,5
Какао-напиток на молоке (1 вариант)	200	2016	415	2,9	2,5	24,8	134,0
Яблоки	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	500			15,4	19,1	82,9	576,5
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,8	3,6	5,0	55,7
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2017	88	1,6	4,7	7,0	75,8
Рагу из мяса птицы (курица)	240	2016	334	14,3	12,5	27,0	315,3
Сок яблочный	200	2016	484	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	870			25,8	24,5	108,8	797,3
Всего за день:				41,2	43,6	191,7	1373,8

Зав.производством _____

Калькулятор _____



АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК - 100, 00 РУБ, ОБЕД - 150,00 РУБ)

" 15 " мая 2024 г

9 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с джемом	150/10	2016	240	14,7	9,9	35,3	301,4
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,2	0,1	15,0	60,0
Багон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Мандарины	100	2016	399	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	510			19,0	19,2	78,7	576,9
Обед							
Салат из моркови и яблок с яйцом	60	2017	65	1,0	2,7	7,3	39,7
Суп картофельный с фасолью	200	2017	102	4,1	4,3	12,9	104,6
Тефтели мясные (1-й вариант)	90	2008	283	9,8	11,4	2,0	176,5
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Булочка школьная	50	2016	556	2,9	1,6	13,4	87,5
Итого за прием пищи:	790			26,7	25,3	117,2	820,3
Всего за день:				45,7	44,5	195,9	1397,2

Зав.производством _____

Калькулятор _____

