

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

" 14 " 05 2024 г

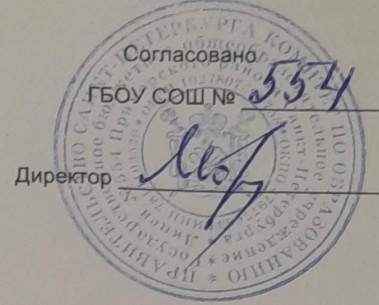
**2 день**

| Наименование  | Выход, г   | Сборник рецептур | № технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|------------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>Завтрак</b>  |            |                  |                         |             |             |              |                                |
| Бутерброд с яйцом                                       | 40         | ТК               | 4                       | 3,9         | 2,7         | 8,2          | 71,9                           |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным                | 150/10     | 2016             | 239                     | 12,9        | 15,4        | 38,2         | 365,3                          |
| Чай с сахаром (1 вариант)                               | 200        | 2016             | 420                     | 0,2         | 0,1         | 15,0         | 60,0                           |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 15         | ТК               | 1                       | 1,3         | 0,3         | 7,0          | 40,5                           |
| Мандарины   | 100        | 2016             | 399                     | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 38,0                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>515</b> |                  |                         | <b>19,1</b> | <b>18,7</b> | <b>75,9</b>  | <b>575,7</b>                   |
| <b>Обед</b>   |            |                  |                         |             |             |              |                                |
| Салат из квашеной капусты                               | 60         | 2008             | 40                      | 1,0         | 3,1         | 4,6          | 49,8                           |
| Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной       | 200/5/5    | 2008             | 76                      | 4,9         | 6,0         | 11,3         | 101,3                          |
| Рыба, тушеная с овощами                                 | 100        | 2016             | 254                     | 9,6         | 4,8         | 2,8          | 92,5                           |
| Рис отварной  | 150        | 2008             | 325                     | 3,7         | 6,3         | 32,8         | 203,0                          |
| 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                           |
| Вафли обогащенные                                       | 20         | ТК               | 5                       | 0,9         | 5,8         | 12,6         | 106,0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>780</b> |                  |                         | <b>23,9</b> | <b>26,6</b> | <b>102,5</b> | <b>728,6</b>                   |
| <b>Всего за день:</b>                                   |            |                  |                         | <b>43,0</b> | <b>45,3</b> | <b>178,4</b> | <b>1304,3</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_





**АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ  
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (12-18 ЛЕТ)- 294,00 РУБ**

" 14 " 05 2024 г

**2 день**

| Наименование  | Выход, г    | Сборник рецептур | № технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|------------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| Салат из квашеной капусты                               | 120         | 2008             | 40                      | 1,9         | 6,1         | 9,2          | 99,6                           |
| Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной       | 250/10/5    | 2008             | 76                      | 6,1         | 8,7         | 14,1         | 121,0                          |
| Рыба, тушеная с овощами                                 | 120         | 2016             | 254                     | 11,5        | 5,0         | 3,8          | 111,0                          |
| Рис отварной  | 200         | 2008             | 325                     | 4,9         | 12,3        | 42,6         | 278,6                          |
| 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 | 40          | ТК               | 1                       | 3,5         | 1,0         | 21,4         | 108,0                          |
| Вафли обогащенные                                       | 20          | ТК               | 5                       | 0,9         | 5,8         | 12,6         | 106,0                          |
| Мандарины   | 100         | 2016             | 399                     | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 38,0                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>1105</b> |                  |                         | <b>33,4</b> | <b>39,7</b> | <b>149,6</b> | <b>1038,2</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                                   |             |                  |                         | <b>33,4</b> | <b>39,7</b> | <b>149,6</b> | <b>1038,2</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

- Салат из квашеной капусты
- Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной
- Рыба, тушеная с овощами
- Рис отварной
- Сок яблочный
- Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами
- Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами
- Вафли обогащенные
- Мандарины
- Итого за прием пищи
- Всего за день

Зав. производством \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_