



И.В. Лузаева

АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК - 96,00 РУБ, ОБЕД - 145,00 РУБ)

" 04 " сентября 2023 г

1 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2016	231	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	70	4,10	9,10	2,30	118,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,10	5,00	10,70	108,10
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			535	19,40	22,00	69,00	576,20
Обед							
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,70	3,70	2,80	47,50
2016	72	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	2,30	4,10	4,80	76,80
2016	264	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	240	15,10	14,50	28,70	327,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80
Итого за прием пищи:			760	24,60	24,00	94,20	729,80
Всего за день:				44,00	46,00	163,20	1 306,00

Зав.производством:

Калькулятор:

И.В. Лузаева

И.В. Лузаева

АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК - 96,00 РУБ, ОБЕД - 145,00 РУБ)

" 05 " сентября 2023 г

2 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,10	4,50	18,30	131,90
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	9,40	8,30	21,70	194,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			565	19,80	18,00	76,20	552,00
Обед							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,40	0,10	1,10	7,20
2016	87/123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГРЕНКАМИ	200	2,40	4,30	13,20	118,70
2017	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	11,50	10,50	9,50	188,60
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,80	32,40	188,30
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,10	0,10	9,60	40,40
ТТК	1	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			860	25,80	21,60	115,80	785,80
Всего за день:				45,60	39,60	192,00	1 337,80

Зав. производством:

И.В. Лузаева

Калькулятор:

7


АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК - 96,00 РУБ, ОБЕД - 145,00 РУБ)

" 06 " сентября 2023 г

3 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	4,20	6,60	26,30	192,80
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			510	16,80	17,00	72,30	528,40
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,00	3,10	4,90	52,30
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	1,40	4,60	9,00	82,10
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	240	16,80	16,00	37,70	325,50
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,50	0,00	29,70	122,40
Итого за прием пищи:			760	25,30	25,20	121,00	777,90
Всего за день:				42,10	42,20	193,30	1 306,30

Зав.производством:

Калькулятор:

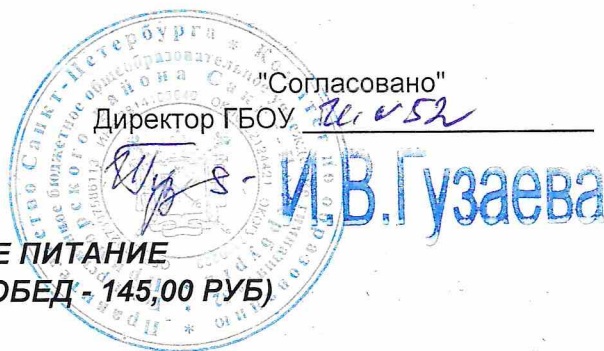

АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК - 96,00 РУБ, ОБЕД - 145,00 РУБ)

" 07 " октября 2023 г

4 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,60	4,70	20,80	141,00
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	9,40	8,30	21,70	194,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			570	19,90	17,30	76,50	538,30
Обед							
2016	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,10	4,50	49,10
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,60	3,00	12,30	82,30
2017	260	ГУЛЯШ	90	8,70	18,40	2,30	157,00
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,00	4,90	28,40	184,20
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2016	398	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	20,50	85,50
Итого за прием пищи:			760	20,30	31,00	107,70	753,70
Всего за день:				40,20	48,30	184,20	1 292,00

Зав.производством:

Калькулятор:

"Согласовано"
Директор ГБОУ *И.В. Гузаева*

АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК - 96,00 РУБ, ОБЕД - 145,00 РУБ)

" 08 " Октября 2023 г

5 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,60	0,60	19,60	89,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			535	17,20	16,90	68,00	507,40
Обед							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,90	6,10	8,10	85,30
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,00	1,90	12,40	95,60
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	13,20	11,20	16,80	203,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,90	99,00
2022	287	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,10	4,10	23,80	121,90
Итого за прием пищи:			820	29,70	24,80	123,70	800,40
Всего за день:				46,90	41,70	191,70	1 307,80

Зав.производством:

Калькулятор:

И.В. Гузаева
1