

**АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ**  
**(ЗАВТРАК - 104,00 РУБ, ОБЕД - 156,00 РУБ)**

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

1 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 36	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,10	4,50	18,30	131,90
ТТК № 114	114/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	70	8,60	7,00	13,30	133,40
ТТК № 26	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	15	0,80	1,40	8,40	49,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 115	115/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>565</b>	<b>19,80</b>	<b>18,10</b>	<b>76,20</b>	<b>500,80</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 74	74/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,70	3,70	2,80	47,50
ТТК № 111	111/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,30	4,10	4,80	76,80
ТТК № 112	112/1	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	240	15,10	14,50	28,70	327,10
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 98	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	20,50	85,50
ТТК № 1	1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>860</b>	<b>25,00</b>	<b>24,30</b>	<b>106,30</b>	<b>779,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,80</b>	<b>42,40</b>	<b>182,50</b>	<b>1 280,30</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

**АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ**  
**(ЗАВТРАК - 104,00 РУБ, ОБЕД - 156,00 РУБ)**

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

2 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 31	31/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,90	5,30	23,20	168,60
ТТК № 58	58/1	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	70	4,10	9,10	2,30	118,00
ТТК № 16	16/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,10	5,00	10,70	108,10
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК № 1	1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>535</b>	<b>19,20</b>	<b>21,80</b>	<b>66,70</b>	<b>567,20</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,40	0,10	1,10	7,20
ТТК № 81	81/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	200	2,40	4,30	13,20	118,70
ТТК № 23	23/1	ГУЛЯШ	90	8,70	18,40	2,30	157,00
ТТК № 45	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,80	32,40	188,30
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 113	113/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>780</b>	<b>23,50</b>	<b>29,10</b>	<b>114,10</b>	<b>776,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,70</b>	<b>50,90</b>	<b>180,80</b>	<b>1 344,00</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

**АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ**  
**(ЗАВТРАК - 104,00 РУБ, ОБЕД - 156,00 РУБ)**

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

3 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 37	37/1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	150	4,20	5,20	19,10	162,70
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,60	0,60	19,60	89,60
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 97	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>535</b>	<b>15,20</b>	<b>12,60</b>	<b>78,20</b>	<b>474,90</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 2	2/1	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,90	6,10	4,60	76,50
ТТК № 12	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	200	1,40	4,60	9,00	82,10
ТТК № 59	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	14,00	5,90	2,10	126,60
ТТК № 119	119/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,40	4,70	19,00	126,40
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 128	128/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,70	0,00	16,80	68,50
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>860</b>	<b>25,90</b>	<b>23,00</b>	<b>99,30</b>	<b>718,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,10</b>	<b>35,60</b>	<b>177,50</b>	<b>1 193,60</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

**АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ**  
**(ЗАВТРАК - 104,00 РУБ, ОБЕД - 156,00 РУБ)**

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

4 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 34	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,60	4,70	20,80	141,00
ТТК № 114	114/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	70	8,60	7,00	13,30	133,40
ТТК № 26	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	15	0,80	1,40	8,40	49,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 60	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 102	102/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90
ТТК № 1	1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>540</b>	<b>17,50</b>	<b>16,60</b>	<b>84,40</b>	<b>541,10</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 120	120/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,10	4,50	49,10
ТТК № 84	84/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)	200	5,00	1,90	12,40	95,60
ТТК № 42	42/1	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	11,50	10,50	9,50	188,60
ТТК № 52	52/1	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,60	3,70	14,60	93,80
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 113	113/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>780</b>	<b>25,80</b>	<b>20,70</b>	<b>113,70</b>	<b>758,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,30</b>	<b>37,30</b>	<b>198,10</b>	<b>1 299,80</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

**АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ**  
**(ЗАВТРАК - 104,00 РУБ, ОБЕД - 156,00 РУБ)**

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

5 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 33	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
ТТК № 122	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
ТТК № 16	16/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,90	3,50	10,60	89,90
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>580</b>	<b>23,30</b>	<b>23,20</b>	<b>65,70</b>	<b>541,70</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 123	123/1	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,90	6,10	8,10	85,30
ТТК № 70	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СО СМЕТАНОЙ)	200	1,60	3,00	12,30	82,30
ТТК № 124	124/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	13,20	11,20	16,80	203,00
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 49	49/2	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,10	0,00	6,80	29,60
ТТК № 18	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,10	4,10	23,80	121,90
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>820</b>	<b>25,50</b>	<b>25,90</b>	<b>107,50</b>	<b>717,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,80</b>	<b>49,10</b>	<b>173,20</b>	<b>1 259,40</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

**АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ**  
**(ЗАВТРАК - 104,00 РУБ, ОБЕД - 156,00 РУБ)**

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

6 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 135	135/1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,70	11,10	28,00	255,20
ТТК № 22	22/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА СЛАДКАЯ)	30	1,40	1,90	2,70	30,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 19	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
ТТК № 101	101/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,70	27,40
ТТК № 1	1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>13,00</b>	<b>19,20</b>	<b>70,70</b>	<b>515,50</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 14	14/1	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	80	4,30	7,20	4,80	102,60
ТТК № 141	141/1	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)	200	3,10	4,20	10,60	98,80
ТТК № 21	21/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	16,20	18,70	19,10	309,40
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 113	113/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>800</b>	<b>30,20</b>	<b>31,80</b>	<b>94,40</b>	<b>798,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,20</b>	<b>51,00</b>	<b>165,10</b>	<b>1 313,90</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

**АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ**  
**(ЗАВТРАК - 104,00 РУБ, ОБЕД - 156,00 РУБ)**

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

7 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 31	31/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,90	5,30	23,20	168,60
ТТК № 114	114/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	70	8,60	7,00	13,30	133,40
ТТК № 26	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	15	0,80	1,40	8,40	49,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 102	102/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>570</b>	<b>20,20</b>	<b>18,00</b>	<b>78,90</b>	<b>514,70</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,10	0,10	2,30	13,20
ТТК № 94	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,60	4,20	6,40	89,90
ТТК № 43	43/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,70	9,00	15,40	204,40
ТТК № 130	130/1	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,30	4,30	18,30	130,10
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 129	129/1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	13,90	56,90
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>860</b>	<b>24,30</b>	<b>19,40</b>	<b>104,10</b>	<b>733,10</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,50</b>	<b>37,40</b>	<b>183,00</b>	<b>1 247,80</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

**АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ**  
**(ЗАВТРАК - 104,00 РУБ, ОБЕД - 156,00 РУБ)**

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

8 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 36	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,10	4,50	18,30	131,90
ТТК № 122	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
ТТК № 16	16/4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,90	3,50	10,60	89,90
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 115	115/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
ТТК № 1	1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>530</b>	<b>17,40</b>	<b>18,10</b>	<b>59,70</b>	<b>482,40</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 131	131/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,00	3,10	4,90	52,30
ТТК № 132	132/1	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,20	6,70	10,40	95,40
ТТК № 11	11/1	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	90	11,50	10,00	13,20	196,70
ТТК № 133	133/1	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,70	4,80	13,10	93,40
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 113	113/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>780</b>	<b>24,60</b>	<b>26,10</b>	<b>114,30</b>	<b>769,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,00</b>	<b>44,20</b>	<b>174,00</b>	<b>1 251,80</b>

Зав.производством:

Калькулятор:



**АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ**  
**(ЗАВТРАК - 104,00 РУБ, ОБЕД - 156,00 РУБ)**

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

9 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 118	118/1	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	4,20	6,60	26,30	192,80
ТТК № 76	76/1	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>540</b>	<b>17,80</b>	<b>17,20</b>	<b>66,10</b>	<b>471,30</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,40	0,10	1,10	7,20
ТТК № 134	134/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	200	2,90	5,60	7,80	105,20
ТТК № 67	67/1	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	14,20	9,50	6,10	143,50
ТТК № 127	127/2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,20	17,70	135,80
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 40	40/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,10	0,10	9,60	40,40
ТТК № 18	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,10	4,10	23,80	121,90
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>820</b>	<b>30,50</b>	<b>25,10</b>	<b>105,80</b>	<b>749,60</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,30</b>	<b>42,30</b>	<b>171,90</b>	<b>1 220,90</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

**АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ**  
**(ЗАВТРАК - 104,00 РУБ, ОБЕД - 156,00 РУБ)**

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

10 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 33	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
ТТК № 114	114/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	70	8,60	7,00	13,30	133,40
ТТК № 26	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	15	0,80	1,40	8,40	49,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 97	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
ТТК № 1	1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>19,40</b>	<b>17,00</b>	<b>66,50</b>	<b>490,20</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 20	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,70	6,10	4,10	73,60
ТТК № 70	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СО СМЕТАНОЙ)	200	1,60	3,00	12,30	82,30
ТТК № 110	110/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	100	9,70	5,00	9,60	133,80
ТТК № 121	121/1	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,00	4,90	28,40	184,20
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 113	113/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>790</b>	<b>21,60</b>	<b>20,70</b>	<b>114,30</b>	<b>761,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,00</b>	<b>37,70</b>	<b>180,80</b>	<b>1 251,70</b>

Зав. производством:

Калькулятор: