



"Согласовано"  
и.о. Директор ГБОУ Руд. Руденко А.Б.



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

" 27 " 01 2023 г

5 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	4,40	0,60	16,30	150,90
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,80	9,50	1,10	113,50
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,70	0,60	19,60	95,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,90	2,40	14,40	91,00
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>530</b>	<b>16,80</b>	<b>14,00</b>	<b>71,80</b>	<b>551,60</b>
<b>Обед</b>							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	4,80	6,10	9,10	110,40
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,50	2,30	13,40	89,00
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	11,20	3,00	3,20	131,90
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,80	20,40	137,30
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,10	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>29,30</b>	<b>17,90</b>	<b>103,60</b>	<b>741,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,10</b>	<b>31,90</b>	<b>175,40</b>	<b>1 293,10</b>

Зав.производством:

Калькулятор: